

コパンスイミングスクール塚口 プログラムスケジュール（2025年4月）

更新:2025/04/22(火)13:45

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
09:00							
10:00	アクアウォーキング 10:00～10:45			アクアウォーキング 10:00～10:45		すいすいスイム 10:00～11:00 初中級2～3コース	子供スイミング 10:00～11:00
						子供スイミング 10:00～11:00	
11:00	すいすいスイム 11:00～12:00 上級3～5コース/上口・八田	すいすいスイム 11:00～12:00 初中級1～2コース/高須賀・上口	すいすいスイム 11:00～12:00 初中級1～2コース/吉本・西川	すいすいスイム 11:00～12:00 初中級1～2コース/柳楽・高須賀	すいすいスイム 11:00～12:00 上級3～5コース/柳楽・上口	子供スイミング 11:00～12:00	子供スイミング 11:00～12:00
	すいすいスイム 11:00～12:00 初中級1～2コース/上口・八田	すいすいスイム 11:00～12:00 上級3～5コース/高須賀・上口	すいすいスイム 11:00～12:00 上級3～5コース/吉本・西川	すいすいスイム 11:00～12:00 上級3～5コース/柳楽・高須賀	すいすいスイム 11:00～12:00 初中級1～2コース/上口・柳楽	すいすいスイム 11:00～12:00 上級3～5コース	
12:00							
13:00							
14:00			子供スイミング 14:15～15:00			子供スイミング 14:00～15:00	
15:00	子供スイミング 15:00～16:00	子供スイミング 15:00～16:00	子供スイミング 15:00～16:00	子供スイミング 15:00～16:00	子供スイミング 15:00～16:00	子供スイミング 15:00～16:00	
16:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	子供スイミング 16:00～17:00	
17:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	子供スイミング 17:00～18:00	
18:00			子供スイミング 18:00～19:00			子供スイミング 18:00～19:00	
19:00							
20:00							

プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。	ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。	
---	--	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子供スイミングスクールの教室時間です。
すいすいスイム	プールプログラム	4泳法のレベルアップをはかると共に体力アップ・持久力アップを目指します。
アクアウォーキング	プールプログラム	顔を水につけて様々な運動を行います。水中歩行が主体ではありますが、より動的に水泳では補いきれない筋力や柔軟性を鍛えます。