copana　サンケイSTスイミングスクール　レッスンスケジュール

time ＼ day	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
	プール入口開放	プール入口開放	プール入口開放	プール入口開放	プール入口開放	プール入口開放	プール入口開放
10:00	成人ウォーキング 10:15～11:00	成人　中級スイム 10:15～11:00		成人ウォーキング 10:15～11:00	成人　中級スイム 10:15～11:00	ジュニアA 10:15～11:10	ジュニアA 10:15～11:10
11:00					new	ジュニアB 11:15～12:10	
12:00							
13:00	成人　初級スイム 13:00～13:45	成人　中級スイム 13:00～13:45	成人　上級スイム 13:00～14:00	成人　中級スイム 13:00～13:45	成人　初級スイム 13:00～13:45	成人　上級スイム 13:00～14:00	成人　スイム 13:00～14:00
14:00							
15:00	ジュニアA 15:00～15:55	ジュニアA 15:00～15:55	ジュニアA 15:00～15:55	ジュニアA 15:00～15:55	ジュニアA 15:00～15:55	ジュニアC 15:00～15:55	
16:00	ジュニアB 16:00～16:55	ジュニアB 16:00～16:55	ジュニアB 16:00～16:55	ジュニアB 16:00～16:55	ジュニアB 16:00～16:55	選手育成 強化選手 16:30～18:00	
17:00	ジュニアC 17:00～17:55 / 選手育成 17:30～18:30	ジュニアC 17:00～17:55 / 選手育成 17:30～18:30	ジュニアC 17:00～17:55 / 選手育成 17:30～18:30	ジュニアC 17:00～17:55 / 選手育成 17:30～18:30	ジュニアC 17:00～17:55 / 選手育成 17:30～18:30		
18:00	強化選手 18:30～20:15	強化選手 18:30～20:15	強化選手 18:30～20:15	強化選手 18:30～20:15	強化選手 18:30～20:15		プール入口閉鎖
19:00							
20:00	成人 20:15～21:00		成人 20:15～21:00		成人 20:15～21:00		
21:00	プール入口閉鎖	プール入口閉鎖	プール入口閉鎖	プール入口閉鎖	プール入口閉鎖	プール入口閉鎖	

※ジュニアクラスにつきましては、各級による時間指定は行っておりません。ジュニアA･B･Cより都合の良い時間帯をお選びください。
振替は2ヶ月以内にお願いします。

※レッスン時間は4コース中3コース使用いたします。　一般利用の方はレッスン以外のコースをご利用下さい。

※コース設定のない時間帯は、一般利用できますが、特別教室の時は、スイミング指定コースとさせていただきますので、ご了承下さい。

※一般の方のプールご利用時間は 月～土曜日10:00～21:00　日曜日10:00～19:00 となっております。

年会費　￥2，000　　入会金　￥1，000

月　会　費　（税込価格）

ジュニア会員（スパ無し）		対応時間
月4回（週1回）	¥6,000	ジュニアA・B・C
月8回（週2回）	¥8,500	ジュニアA・B・C
月12回（週3回）	¥9,500	ジュニアA・B・C
ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄレッスン 1回（４５分）	¥2,500	応相談
中高生限定クラス	¥10,000 ※12回 2ヶ月間有効	応相談
選手育成コース	¥10,000	選手育成
強化選手コース	¥11,550	強化選手

成人会員（スパ込み）		対応時間
月4回（週1回）	¥6,000	成人全コース
月8回（週2回）	¥12,000	成人全コース
月12回（週3回）	¥16,000	成人全コース

注意！

ジュニア会員は、コパーナ施設の温泉・サウナのご利用は出来ません。

成人会員の方は、温泉・サウナの利用料込みとなります。スパ料金無しの会員制度はございませんので予めご了承下さい。

コース紹介

成　人　コ　ー　ス	
ウォーキング	股関節を中心に関節の動きを大きくすることを目的としています。
初級	水の中での呼吸法を習得。浮くことから水泳の基本を習得することを目的としています
中級	近代4泳法の技術を習得し、泳力を高めることを目的としています。
上級	トップスイマーの泳ぎに倣い、更なる技術向上を目指します。 クロール25m以上泳げる方対象です。

ジ　ュ　ニ　ア　コ　ー　ス	
ジュニアA・B・C	水慣れから泳ぎの基礎、泳法技術・体力の向上までを泳力クラス別に練習し身につけます。
ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ レッスン	希望の種目を個別にレッスンします。時間については応相談します。 （遠泳などにも対応致します）
中高生	中学生・高校生の為の専用コースです。 泳ぎの基本から泳力の向上まで、各生徒のレベルに合った指導を行います。
選手育成	強化選手になることを目標に、基礎技術の向上をはかります。 コーチ推薦者で保護者の同意を得られた場合、進級いたします。
強化選手	競技会への参加を目標に、練習します。最終目標は世界のトップへ！！ コーチ推薦者で保護者の同意を得られた場合、進級いたします。