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	中高生 9：00～10：00	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 幼稚園指導		成人　ウォーキング 10：15～11：00	成人　中級スイム 10：15～11：00 幼稚園指導	ジュニアA 10：15～11：15	
11:00							
12:00						中高生 11：30～12：30	
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	
14:00							
15:00							
16:00	ジュニアA 15：30～16：30	ジュニアA 15：30～16：30	ジュニアA 15：30～16：30	ジュニアA 15：30～16：30	ジュニアA 15：30～16：30	ジュニアB 15：30～16：30	
17:00	ジュニアB 16：30～17：30	ジュニアB 16：30～17：30	ジュニアB 16：30～17：30	ジュニアB 16：30～17：30	ジュニアB 16：30～17：30	選手育成・強化選手 16：30～18：00	
18:00	ジュニアC 中高生 選手育成 17：30～18：30	ジュニアC 中高生 選手育成 17：30～18：30	ジュニアC 中高生 選手育成 17：30～18：30	ジュニアC 中高生 選手育成 17：30～18：30	ジュニアC 中高生 選手育成 17：30～18：30	中高生 18：00～20：00	
19:00	強化選手 18：30～20：00	強化選手 18：30～20：00	強化選手 18：30～20：00	強化選手 18：30～20：00	強化選手 18：30～20：00		
20:00	中高生 20：00～21：00	中高生 20：00～21：00	中高生 20：00～21：00	中高生 20：00～21：00	中高生 20：00～21：00 ウォー 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	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よりご都合の良い時間帯をお選びください。
※レッスン時間は4コース中3コース使用いたします。1コースはご利用出来ますが、混雑が予想されますので、一般利用の方はレッスン以外で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頂きますので、ご了承下さい。

※一般の方のプールご利用時間は10：00～21：00となっております。左記時間帯以外のご利用はできません。

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
中高生限定クラス	¥10,000 ※12回 2ヶ月間有効	中高生
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

13～10級	水慣れを中心に、身体を動かしながら楽しく泳ぎを身につけます。
9～5級	近代4泳法のクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを基礎から丁寧に指導します。
4～1級	習得した4泳法を生かし、泳法技術や体力の向上を図ります。
中高生	中学生・高校生の為の専用コースです。泳法の基礎から 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。