



北海道函館市石川町513-8

営業時間 / 平日10:00~21:30 土曜 9:30~19:30 日曜 9:30~16:00

- 平日が祝日の場合は19:00まで ●各運動施設および受付は閉館の30分前まで
- おとな休館日(ジュニアスクールのみ営業日)は上記とは異なります

加盟/所属

- 日本水泳連盟 ●日本スイミングクラブ協会 ●北海道体操連盟 ●日本サッカー協会
- 函館スキー連盟 ●北海道ヘルスケア産業振興協議会 ●函館商工会議所



www.sunsports.co.jp



SSC

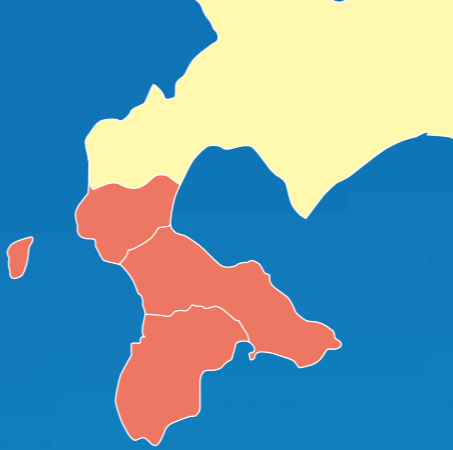
サン・スポーツクラブ

company brochure

[ 会社案内 ]

サン・スポーツクラブは、  
道南地域の皆さまの「こころとからだの健康」を支える  
『3世代型スポーツクラブ』です。

当クラブは、ジュニア層のみならず、おとな＝パパママ&おじいちゃんおばあちゃんも含めた  
『多世代』に向けて、スポーツを楽しむ機会や健康づくりの機会、そして人々が触れ合う機会を提供し、  
クラブを通じて活発な『コミュニケーション』、『世代間交流』の実現を目指すとともに、  
道南地域の皆さま・地域・社会へ価値提供を続けてまいります。



会社概要

運営会社 サン・スポーツクラブ株式会社

所在地 北海道函館市石川町513-8

連絡先 TEL(0138)34-5880

- 事業・サービス内容
- ジュニアスクール
  - おとなフィットネス&コンディショニング
  - シーズンイベントの企画・運営
  - 保育運動指導(幼稚園・保育園・こども園との提携)
  - 通所型サービスC(介護予防・日常生活支援総合事業)
  - 介護予防運動(行政からの受託事業)

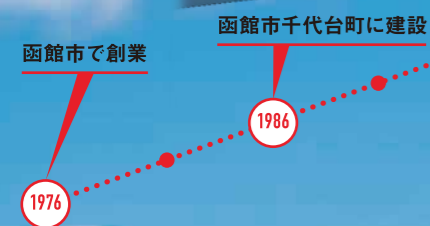


函館市石川町に新築移転

石川町移転に伴い、  
おとな向けフィットネス&コンディショニング  
サービスを開始し、3世代型スポーツクラブへ  
生まれ変わりました。



函館で40年以上の  
ジュニアスクールの実績を  
積み上げてきました。



2019



施設紹介



ジムエリア



ジムエリア



ジムエリア



スタジオ



多目的ホール



プールジャグジー



プールギャラリー



休憩スペース (おとな会員専用)



セミナールーム



パウダースペース



エレベーター



多機能トイレ  
(オストメイト対応)

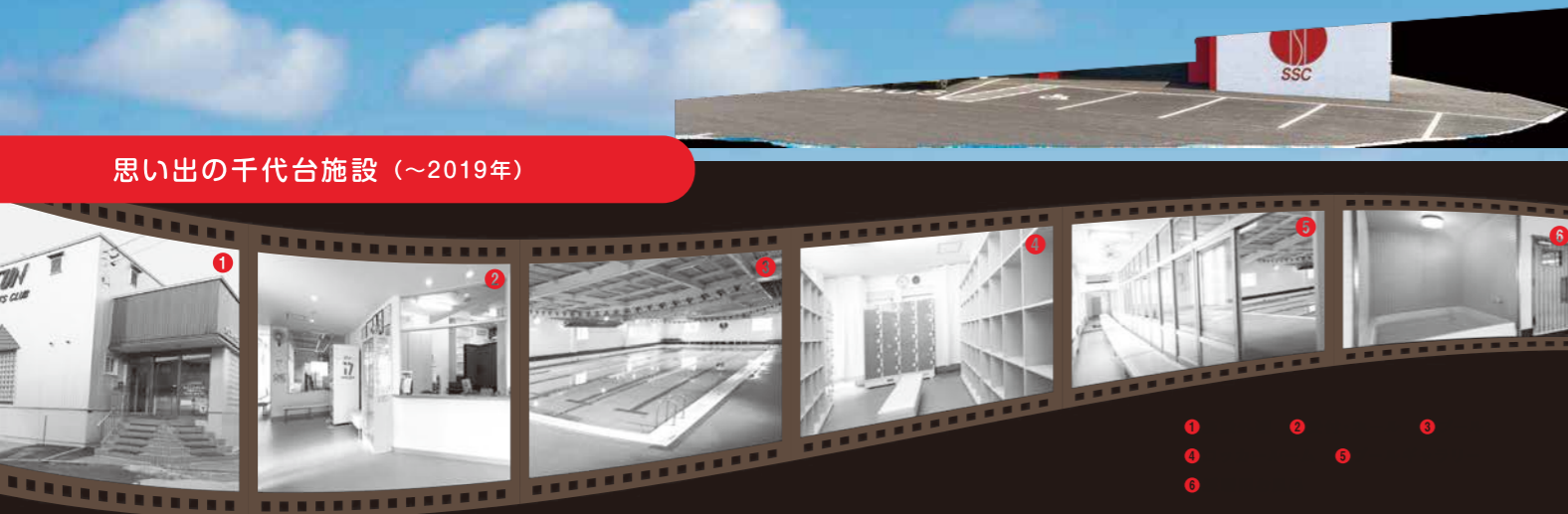


浴室



サウナ

思い出の千代台施設 (～2019年)



# ジュニアスクール

遊びからアスリート育成まで幅広いコースを展開、一人ひとりに合ったレベルから始められます。



## スイミング

各種大会の実績もあるサン・スポーツクラブの人気コース

### ベビー (6ヵ月～3歳未満)

保護者と一緒に水中で元気に手足を動かす、潜ったり、水遊びをすることでスクスク成長のお手伝いをいたします。

### ジュニア (2歳半～15歳)

水泳が不得意なお子さんはもちろん、各泳法で泳げる到達度に合わせ て班分けし4種の泳法を基本により美しく、早く、長く、安全に泳げるよう指導いたします。

### 選手 (ジュニアより選抜)

ジュニアクラスより選抜いたします。全国規模の大会出場や上位入賞を目指すためのコース。ハイレベルなカリキュラムで指導いたします。



## 体育

基本的な運動技能の習得を丁寧に行い、さまざまな運動を楽しく行えるように指導します。

### 親子体操 (保護者+2・3歳児)

はじめての体験ばかりの時期です。保護者の方とコミュニケーションを取りながら一緒に体を動かし、全身運動に慣れるレッスンを行います。

### プレキッズ (3・4歳児)

きこなくとも、いろいろな運動に取り組めるようになる時期です。運動に興味を持ってもらえるように、さまざまな動きを楽しみます。

### キッズ (年中・年長)

心身ともに一気に成長し、様変わりしてゆく時期です。運動が好きになるように、遊び感覚でできることを取り入れながら、「もっともっと」を引き出していきます。また、全力を出す、できないことをできるように、受け身ではなく積極性が身に付くように、本人が「やりたい!」と思い続けて取り組めるように指導していきます。

### ジュニア (小学生)

運動が得意な子はより巧みに、苦手な子は挽回するチャンスの時期です。体を支える筋力、持久力、すばしっこさ(敏捷性)、柔軟性。得意を伸ばし、苦手を克服するためにはこれらの要素は欠かせません。学校体育やあらゆるスポーツ競技で最大限の力を発揮できるように、器械体操の練習と並行してさまざまなトレーニングを行います。



## サッカー

蹴って遊ぶ楽しさにはじまり、レベルに合わせて高度な技術をゲームを取り入れながら指導します。

### 幼児 (4歳・年中～年長)

楽しいボール遊びの中から、手や足でボールを自由に遊ぶことを学びます。

### 小学校低学年 (1～3年生)

基礎的なキックやドリブルの練習などを中心にゲームを通して技術力のアップをはかります。

### 小学校高学年 (4～6年生)

1対1の攻守を基本に個の能力を伸ばすとともにチーム形成し、各大会にも出場して上位を目指します。

無料送迎バス GPS搭載だから運行状況をリアルタイムに確認できます!

8台の専用バスが函館市内はもとより、北斗、七飯、森、木古内まで巡回しています。運行ルートや時間などお気軽にお問い合わせください!



シーズンイベント 楽しい体験学習から強化指導までを行う短期集中型のスクールを実施しています。



### 水泳短期教室

(2歳6ヵ月～中学生が対象)

初心者から上級者まで、各個人のレベルと泳法に合わせてコース別に楽しく学びます。最終日には「泳力テスト」を実施します。



### 体育短期教室

(年少～小学生が対象)

全身を使った運動遊びからマット・とび箱・鉄棒のレッスンまで、運動が苦手なお子さまも安心して楽しく遊びながら取り組みます。



### サッカー短期教室

(年少～小学生が対象)

ボールを扱う基本技術を中心に、簡単なミニゲームを通してサッカーのおもしろさを体感していきます。



## サマーキャンプ

(4歳以上のお子さまから中学生が対象)

カヌー!クワガタとり!キャンプファイヤー!楽しさ・安心・安全重視の自然体験もたくさんサマーキャンプです。

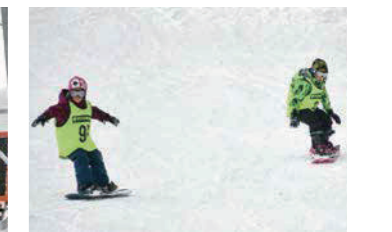


## スキー&スノーボードスクール

- スキー ジュニア 4歳年中～小学生
- スキー エキスパート ジュニアテスト1級以上の小・中学生
- スノーボード 小・中学生



遊びながら楽しくレッスンします。上級者クラスもあり、初心者から上級者まで幅広く参加いただけます。  
\*用具を持っていない方もレンタルがあるから大丈夫!



## サンスポフェスティバル

年に一度の特別イベントを開催!開催当日はクラブを休館にして施設全体を使い、スタッフが企画・考案したプログラムで普段とはまた違った雰囲気の中で楽しく賑やかに行われます。



ムカデ競争



ダンスde準備運動



出店ブース

\*企画内容は変更する場合があります。

保育指導事業 幼稚園・保育園・こども園との連携

思いっきり、走って跳んで、ころんで、そして立ち上がって。

基礎体力はもちろん、技術やルール、礼儀などを学ぶとともに「うれしさ」や「くやしき」を体験することによって、こころの成長はより豊かになると考えます。「生きる力」は人とのコミュニケーションと自分の行動力なくしては語れません。サン・スポーツクラブは、体育指導を通じて幼児期での集団行動(人との関わり)や自己表現(個性の発揮)の大切さ、社会性を身につけることに視点を置いた活動を行っています。

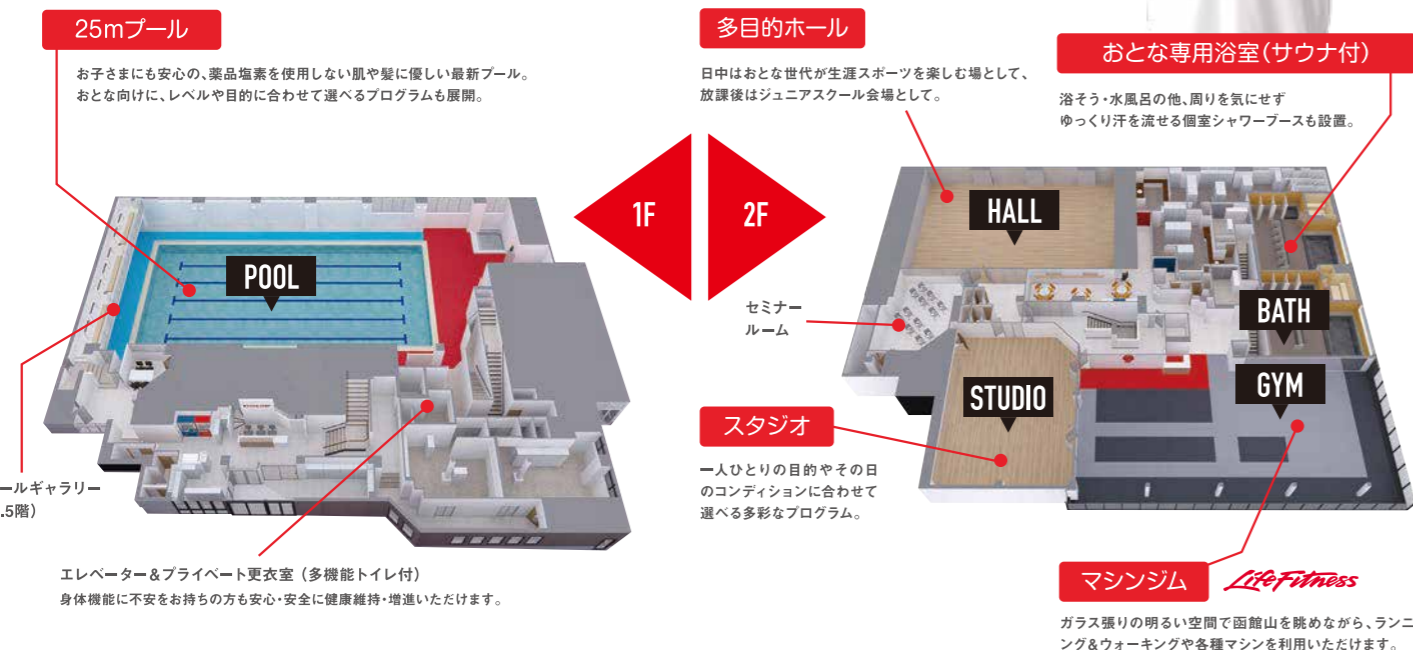


# おとなフィットネス&コンディショニング

プール、マシンジム、スタジオ、浴室、すべてのエリアをご利用いただけます。

## 運動不足の解消や生活習慣病の予防に

「いつまでも自分らしく」をテーマに健康維持。



## プールプログラム

### スイムレッスン

初心者からしっかりと基本の泳法を指導いたします。正しくきれいに泳げるようにレッスンいたします。

### ゆっくりスイム

水中運動と泳法を個人に合わせてゆっくりとレッスンいたします。

### アドバンス

4泳法強化。インストラクターやマスターズ大会を目指す方にも!

### マスターズ

泳力及び心肺機能向上を目指すクラスです。マスターズ大会を目指す方にも最適!

### 水中健康運動

陸上で身体をほくしてからプールで有酸素運動を行います。浮力を利用することにより体に負担をかけずに運動することができます。

### アクアピクス

楽しい音楽やリズムに合わせて、水中で行う有酸素運動です。

### 水中ウォーキング&ストレッチ

水圧・浮力を利用して運動不足を解消し健康的な体づくりを目指します。

## スタジオ&多目的ホールプログラム

### FIGHT DO(ファイトドゥ)

音楽に合わせて格闘技の動きを行うプログラムです。筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効率的に向上させることができます。

### POWER(パワー)

バーベルとプレートを使用して行うプログラムです。筋持久力・筋力・心肺持久力を効率的に向上させることができます。

### OXIGENO(オキシジェノ)

ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れたプログラムです。

### UBOUND(ユーバウンド)

1人用トランポリンを使用して心肺機能や体幹、下肢の筋力の向上を目的としたプログラムです。

### HYPER-C(ハイパーシー)

腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたプログラムです。

### ZUMBA(ズンバ)

ラテンの音楽に合わせて行うフィットネスダンスです。踊ることが目的ではなく音楽と動きを楽しむプログラムです。

### かんたんエアロ

音楽に合わせて踊るように身体を動かす有酸素運動です。かんたんな動作で行うのはじめての方でも安心です。

### かんたんサーキット

かんたんな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。効率的に運動を行う為、脂肪燃焼効果が高いプログラムです。

### シェイプボディ

筋肉を意識してトレーニングを行い、体を引き締めていきます。

### YOGA(ヨガ)

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほくしていきます。

### モビパン

ゴムバンドを用いて、目的部位を効果的にストレッチ・トレーニングするプログラムです。

### リラックスボール

ボールを使用して筋肉をほくしたり、姿勢・骨盤などの矯正を行います。

### らくらく運動

かんたんな運動で楽しみながら体を動かしていきます。

### 健康体操

健康増進を目的とし、転倒予防や脳トレなどを行うプログラムです。体力に不安のある方も安心して参加することができます。

### ニュースポ

モルックやポッチャなど室内で行うプログラムです。生涯スポーツとして、楽しんでみませんか。

別途プライベートレッスンもございます!

※プログラムは予告なく変更する場合があります。

# 介護予防・日常生活支援総合事業

シニア向けフィットネス・介護保険適用のサービスです

## 通所型サービスC

『通所型サービスC』とは、利用者の日常生活に支障のある生活行為を改善するために、利用者の個性に応じて、専門職が関与したプログラムを、短期間で集中的に実施するサービスです。

### ご利用できる方

- ① 要支援1・2と認定された方
- ② 事業対象者

(65歳以上 基本チェックリストで生活機能の低下が見られる方)

※利用することで改善の見込みのある方



「足腰が弱くなって転びやすくなった・・・」

「退院したばかりで筋力が落ちた・・・」など

体力や生活作動に不安のある方、医療・保健の専門職からの指導を集中的に利用し、いきいきとした生活を目指して運動器機能向上、生活機能向上にとりくみませんか?



集団体操



マシントレーニング



有酸素運動

# 介護予防事業

行政からの受託

## スポーツクラブの知識と経験を生かした介護予防プログラム

介護が必要な状態(要介護・要支援状態)にならないために、身体の衰えを予防または回復しようとする取り組みを行っています。高齢社会がますます広がりを見せている現在、あらゆる世代が「心身ともに健康的で、日々充実し、いつまでも自分らしく。」いられることが私たちの望みです。サン・スポーツクラブは、これまで培ってきたスポーツ指導の知識と経験を生かして、介護予防プログラムの開発とサービスの提案を行っています。

