

	月				火				水				木				金				土				日			
	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	フリー
9:30																												
10:00																												
11:00																												
12:00																												
13:00																												
14:00																												
15:00																												
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												

2024年 1月までの タイムスケジュールとの  
変更箇所は **赤色** になります

**スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項**

- ・スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
- ・定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。
- ・レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- ・体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。

**プールプログラム・フリー利用 注意事項**

- ・レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- ・レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。
- ・コース案内版に従ってご利用ください。
- ・フリー利用可能種目以外のご利用はできません。
- ・道具は他の会員のご迷惑にならないようご使用ください。

**※日曜 プール一般開放について**

- ・当クラブ会員同伴に限り、非会員の家族の方もご利用できます。但し、小学生以下のお子様は保護者同伴を原則といたします。
- ・<親1名につき子供は2名までの利用とさせていただきます>
- ・非会員家族の方は有料=1回大人500円 子供200円

**月替スイムレッスン**  
2月..背泳ぎ  
※基本動作の習得を主とします。

**プールプログラムについて**  
プログラム開始15分後の参加はご遠慮ください。  
※15分を過ぎても参加者がいない場合はプログラムを休講とさせていただきます。

**マーク**  
初めてのの方にオススメの初心者向けプログラムです!  
どなたでも安心して参加できます!

**土曜日 週替わりレッスン**  
奇数週=ダンスエクササイズ(野戸)  
偶数週= ZUMBA(小山)

# プログラム内容

スタジオ	
◇らくらく運動	◇ゆったりストレッチ
かんたんな運動で楽しみながら体を動かしていきます。	かんたんな動きで筋肉を意識しカラダをほぐしていきます。
◇リラックスポール	◇モビバン
ポールを使用して筋肉をほぐしたり、姿勢・骨盤などの矯正を行います。	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。
◇コアトレ NEW	
体幹を意識的、優先的にトレーニングしていきます。股関節・肩関節の可動も積極的に行います。	
◇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。	
◇脂肪燃焼エアロ	
音楽に合わせて脂肪燃焼を目的として行う有酸素運動です。	
◇YOGA(ヨガ)	
呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていきます。	
◇YOGA EARTH(ヨガアース)	
シンプルでヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える誰にでもできるヨガ、「マインドフルネスプログラム」です。	
◇UNG jump(アンジージャンプ)	
シンプルで動きと程よい強度で、すぐ誰でも簡単に飛べるのに楽しすぎるプログラム！	
◇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。	
◇FIGHT DO (ファイドウ)	
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。	
◇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コアHIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。	
◇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。ねじりや廻旋運動を中心に柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養います。	
◇UBOUND (ユーバウンド)	
1人用トランポリンを使用し心肺機能や体幹(コア)、下肢の筋力の向上を目的としたハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。	
◇MEGA DANZ (メガダンス)	
世界の様々なダンスジャンルを集結し、最高のミュージックで時間を忘れ非日常の空間の中でまさにメガ(大きな)級の楽しさを提供できるプログラムです。	

多目的ホール	
□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	
フライングディスクやベタンク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。	

プール	
○スイムレッスン ※習得したい泳法に参加可能(基本動作の習得を主とします)	
練習内容[習得目標] 初心=基本動作(面かぶりクロール、背浮きキック) 初級=クロール・背泳ぎ25m完泳 中級=平泳ぎ・バタフライ25m完泳 上級=4種目の泳力向上 初・中級=クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m完泳 中・上級=バタフライ25m完泳・4種目泳力向上	
○ゆっくりスイム ※習得したい泳法に参加可能(基本動作の習得を主とします)	
年齢や体力に合わせて各泳法や水中運動をゆっくりとレッスンいたします。 初級=クロール・背泳ぎ25m完泳 中級=平泳ぎ・バタフライ25m完泳 上級=4種目の泳力向上 初・中級=クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m完泳 中・上級=バタフライ25m完泳・4種目泳力向上	
○アドバンス(4種目泳げる方)	
4泳法強化。将来インストラクターを目指す指導者養成クラスです。 ★マスターズ大会を目指す方も最適です。	
○マスターズ・メニューマスターズ(3種目[クロール・背泳ぎ・平泳ぎ]以上泳げる方)	
[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も最適です。	[メニューマスターズ] コーチの直接指導はなく、練習メニューを時間内で行い、泳力・心肺機能向上を目指すクラスです。
○水中健康運動	
陸上で身体をほぐ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。	
○アクアビクス	○オリジナルアクア
水中で酸素運動や筋力トレーニングなどで、楽しく音楽やリズムに合わせて行います。	水の特性を利用してカラダへの負担を押しさえながら水中で有酸素運動を行います。
○水中ウォーキング&ストレッチ	
水圧・浮力を利用して水中を歩くことや体を動かすことで、楽しみながら運動不足を解消し健康的な体づくりを目指します。	
○AQUA ZUMBA(アクアズンバ)	
水の抵抗などを利用してズンバらしい動きで楽しみながら踊ります。陸上で踊るより膝や腰への負担をかけずに運動することができます。	

## お問い合わせ



### サンスポーツクラブ

〒041-0802 北海道函館市石川町167-39  
Tel 0138-34-5880

〈平日〉10:00~21:30 〈土〉9:30~19:30 〈日〉9:30~16:00  
\*平日が祝日の場合は19:00閉館  
\*各運動施設及び受付は閉館の30分前まで  
\*おとな休館日(ジュニアスクールのみ営業)は上記とは異なります。

有料プログラム	
△プライベートレッスン	
おとな【ボディメイクスクール】	
正しいフォームでトレーニングを行い、効率よく、効果的に身体を鍛えます。楽しく美しい身体を手に入れましょう。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクール詳細</li> <li>月単位での開催となります 回数:全3回 定員:5名 日時:月曜14:30~15:30</li> <li>・レッスン料 会員 3,300円(税込)</li> <li>・指導対象 中学生以上</li> </ul>	
おとな【パーソナルトレーニング】コース	
ダイエットやランニングフォームなど目的に合わせたトレーニングを提案致します。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導時間 45分 ・指導日時 要相談</li> <li>・レッスン料 会員 4,400円(税込)</li> <li>・指導対象 中学生以上</li> </ul>	
おとな【ペアストレッチ】コース	
体の機能改善を目的としたストレッチを行います。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導時間 20分 ・指導日時 要相談</li> <li>・レッスン料 会員 3,300円(税込)</li> <li>・指導対象 中学生以上</li> </ul>	
ジュニア【泳法】コース (各コーチ 定員3名)	
コーチを指名して泳力向上レッスンをを行います。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導時間 40分 ・指導日時 毎週日曜 12時20分~</li> <li>・レッスン料 会員 2,750円(税込) 振替 2,200円(税込)【ジュニア水泳会員限定] 一般 4,950円(税込)</li> </ul>	
<p>※実施日のより申し込み可能泳力に変動があります。 ※振替での希望者のみアプリで申し込みが可能となります。</p>	
ジュニア【パーソナルトレーニング】コース	
基礎運動能力の向上を目的とし、全身をバランスよく使うためのトレーニング・ストレッチ、適切なアドバイスを行います。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導時間 45分 ・指導日時 要相談</li> <li>・レッスン料 会員 2,750円(税込) 振替 2,200円(税込)【ジュニア会員限定] 一般 4,950円(税込)</li> <li>・指導対象 小学生以上</li> </ul>	