

# 2019年 4-6月 タイムスケジュール

※各プログラム・担当インストラクターは変更になる可能性があります。



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				
9:30																												
10:00																												
10:30~11:00																												
11:00																												
11:30~12:00																												
12:00																												
12:15~12:45																												
13:00																												
14:00																												
15:00																												
15:30~17:00																												
16:00																												
17:00																												
18:00																												
18:45~19:15																												
19:00																												
19:30~20:15																												
20:00																												
21:00																												

**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分前にジムカウンターで受付が必要となります。
- ・都合により、担当インストラクターまたはプログラムが変更になる場合がございます。
- ・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出はご遠慮ください。

**プールプログラム 注意事項**

- ・都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。
- ・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出はご遠慮ください。





**プールフリー利用 注意事項**

- ・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。

**※日曜フリー利用について**

- ・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

# プログラム内容

スタジオ	
◇らくらく運動	
かんたんな運動で体を動かしていきます。 毎回異なる内容で楽しみながら運動することができます。	
◇リラックスポール	
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。	
◇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して行うことができます。	
◇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。	
◇カラダケア	
カラダのバランスを整えたり、筋肉をほぐすことでカラダの状態をリセットします。	
◇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。	
	
◇FIGHT DO 〈ファイトド〉	
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。 ねじりや回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、協調性を養います。	
	

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ペ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	
初心者からしっかりと基本の泳法を指導いたします。背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ そして個人メドレーへと正しくきれいに泳げるようにレッスンいたします。 ※初級＝背泳ぎ・クロール 中級＝平泳ぎ・バタフライ 上級＝4種目	
○ゆっくりスイム	
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。	
○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。	
○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。 ※曜日により、実施場所が異なります。	
○アクアビクス	
水中で行う有酸素運動で、楽しい音楽やリズムに合わせて行います。	
○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。	

ジュニアスクール	
★水泳	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビークラス(6ヶ月～3才未満) 親子のスキンシップを中心に、水中での全身運動や水遊びをすることで健やかな成長を促します。</li> <li>・ジュニアクラス(2才6ヶ月～15才) クラブ独自の泳力判定基準に合わせて班分けし、個々の泳力レベルに合わせて きめ細かく、楽しく指導します。</li> <li>・選手コース 将来国体やオリンピックなど各種大会へ出場を目指すハイレベルなカリキュラムに基づいて 専門コーチが指導いたします。</li> </ul>	
★体操	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファミリー〈保護者+2・3才児〉 親子で楽しくカラダを動かします。</li> <li>・プレキッズ〈年少・年中〉 ○器械体操クラス</li> <li>・キッズ〈年中・年長〉 □運動能力アップクラス ○器械体操クラス</li> <li>・ジュニア〈小学生〉 □運動能力アップクラス ○器械体操クラス</li> <li>・選手〈コーチ選抜〉 より高度な技術の習得を目指して専門的に指導いたします。</li> </ul>	
<small>【○器械体操】マット・跳び箱・鉄棒の各種目で級位制度を採用し、学校の体育授業でその実力を発揮できることを目標にします。 【□運動能力】走る・飛ぶ・投げるなどの基礎運動能力を高め、あらゆるスポーツに対応できる効率的なカラダづくりを目指します。</small>	
★サッカー	
「個」の力を伸ばす方針のもと、幼児・低学年はボール遊びから徐々に技術力を高め、 高学年でチーム戦術の理解を深めて各退会での上位を目指して指導します。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児クラス(4才年中以上)</li> <li>・小学生低学年クラス(1～3年生)</li> <li>・小学生高学年クラス(4～6年生)</li> <li>・中学生クラス(1～3年生)</li> </ul>	

有料プログラム	
△プライベートレッスン	
泳法コース	
コーチを指名して泳力向上レッスンを行います。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導時間 40分 ・指導日時 毎週日曜 13時～</li> <li>・レッスン料 会員 2,160円(税込) 振替 1,080円(税込)【ジュニア水泳会員限定】 一般 4,320円(税込)</li> </ul>	
※但し、当クラブ23級以上と同レベル以上	
ランニングコース	
身体のバランス・フォームを確認し、修正が必要な ポイントを見出して改善に導きます。 走力・持久力アップトレーニングも行えます。	
<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 4,320円(税込)</li> <li>・指導対象 中学生以上</li> </ul>	
ダイエット&ストレッチコース	
筋力をアップで基礎代謝を上減量つなげます。 また、体の機能改善を目的としたストレッチも行います。	
<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 4,320円(税込)</li> <li>・指導対象 中学生以上</li> </ul>	
ジュニアパーソナルコース	
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 2,160円(税込) 振替 1,080円(税込)【ジュニア会員限定】 一般 4,320円(税込)</li> <li>・指導対象 小学生以上</li> </ul>	

お問い合わせ	
 <b>サンスポーツクラブ</b> SSC	
〒041-0802 北海道函館市石川町167-39	
TEL0138-34-5880	
〈平日〉10:00～21:30 〈土〉9:30～19:00 〈日〉9:30～16:00	
※平日が祝日の場合は19:00閉館	

# おとなフィットネス&コンディショニング

2019.4月~6月版 営業日カレンダー

プログラムタイムスケジュールは別紙ご参照ください

4

月

5

月

6

月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

... 休館日 \*毎月10・20日およびクラブ指定日（曜日固定の休館日はありません）

\*7~9月版は、6月中旬にご案内いたします



〒041-0802 函館市石川町167-39  
(0138) 34-5880

営業時間：平日10:00~21:30 / 土曜9:30~19:00 / 日曜9:30~16:00  
\* 平日が祝日の場合は19:00閉館  
\* 各運動施設および受付時間は、営業終了時間の30分前まで

ジュニアスクールカレンダーは別紙ご参照ください