

1976年創業 3世代型スポーツクラブで道南を豊かに、健やかに

SSC サンスポーツクラブ

秋の新規 入会キャンペーン!

期間 9/1日～11/30土

[11月お申し込み、12月入会の方もOK!]

スポーツの秋!いまこそ始めよう運動生活!ココロもカラダもリフレッシュ!

今なら、入会金

(通常 5,500円)

0

+

0

+

円

今なら、月会費が初月

ジュニアスクール

指定用品プレゼント!

- 水泳/水着&帽子(ベビーはアームヘルパー)
- 体育/Tシャツ ● サッカー/ソックス

おとなフィットネス&コンディショニング

水素水2ヵ月間
飲み放題+
ボトルプレゼント!



サンスポーツクラブ

お申し込み・お問い合わせは

TEL (0138) 34-5880

函館市石川町513-8 [無料送迎バス8台/大型駐車場完備] 申込受付時間/平日10:00~21:00 土曜 9:30~19:00 日曜 9:30~15:30

休館日 10/6(日)・10/14(月)~10/19(土)・11/2(土)~11/4(月)・11/19(火)・11/20(水)

◎平日が祝日の場合は18:30まで ◎おとな休館日(毎月10日・20日など)は上記とは異なります(ご不明の場合はご来館前にお電話ください) ●日本スイミングクラブ協会公認検定校 ●日本水泳連盟加盟 ●北海道体操連盟加盟 ●日本サッカー協会加盟 ●函館スキー連盟加盟 ●北海道ヘルスケア産業振興協議会加盟



www.sunsports.co.jp

ジュニアスクールのご案内

運動遊びから、体力づくり、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。

豊富な コーチング実績

地元函館で半世紀、お子様の
体力づくりから競技・育成まで
様々なスポーツ指導を
行っています。

個性に合わせた 指導

一人ひとりの運動能力と
個性に合わせて、
のびのびスポーツを楽しめる
指導を心がけています。

全国優勝や 日本代表も輩出

選手育成のコースでは、
大会出場や上位入賞を
目指したハイレベルな
指導を行っています。



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

[会場] サン・スポーツクラブ プール

- ベビー (6ヵ月～3歳未満)
- ジュニア (2歳半～15歳)
- 選手 (ジュニアより選抜)



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めるように
指導します。

[会場] サン・スポーツクラブ 2F多目的ホール

- ファミリー (保護者+2・3歳児)
- キッズ (年中・年長)
- プレキッズ (3・4歳児) (小学生・中学生)
- ジュニア



サッカー

蹴って遊ぶ楽しさにはじまり、レベルに
合わせて個人技のレベルアップをはかり
ゲームを取り入れながら指導します。

[会場] 西ききょうサッカーグラウンド

- 幼児 (3歳・年少～年長)
 - 小学校低学年 (1～3年生)
 - 小学校高学年 (4～6年生)
- 悪天候時の
会場は
ペアーレ乃木

おとなフィットネス&コンディショニングのご案内

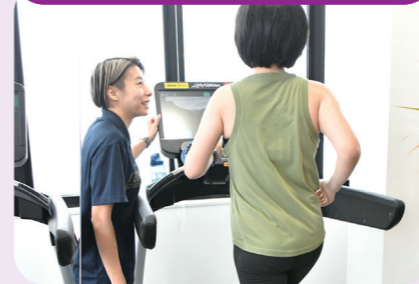
運動不足の解消や生活習慣病の予防。
「いつまでも自分らしく」をテーマに、スタッフがコミュニケーションを
とりながら健康維持・増進。

おとなスイム



初心からマスターズレベルまでのレッスンや、
水中健康運動、ウォーキング&ストレッチなど、
スタッフと一緒にプールプログラムを楽しんで
行います。(フリースイム・ウォーキングコースも
ご用意しています)

有酸素マシン



ライフ・フィットネス社製のトレッドミル・クロス
トレーナー・バイクなどを完備。
天気が良い日は函館山を眺めながら気持ちよく
身体を動かせます。

マシン



どなたでも安心してご利用いただけるよう、
専門資格を有したスタッフが安全かつ効果的な
運動をサポートいたします。また、各種マシンや
フリーウェイトを取り揃え、初心者～上級者まで
目的に合わせたトレーニングが行えます。

スタジオ



コンディショニング調整や体力&筋力アップ、
ダンスプログラムなど様々なレッスンに参加い
ただけます。会員様とスタッフみんなで盛り上
げ、一緒に楽しく汗をかきましょう!

65歳以上の
女性が最も多く
楽しく賑やかな
クラブです!

ファミリー会員が
お得! くわしくは
ホームページへ!

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
共通

通常月会費

- 入会金 5,500円
- 登録料 3,300円

※入会時に必要な物(月会費2ヵ月分・
登録料3,300円・会員カード代550円)
※現金払いのみ・クレジット不可
※別途入会時のジュニアスクール管理費
として水泳2,200円・体育1,100円、
サッカーはクラブユニフォーム
(約12,000円)がございます。

おとなフィットネス&コンディショニング

- おとな会員 9,900円
- ファミリー会員 5,500円 (ジュニア会員の
パパ・ママまたは
おじいちゃん・
おばあちゃん)
- 16時まで会員... 8,800円 (16時までの利用限定)
- 学生会員 5,500円 (中学生以上・要学生証)

[お休み] 基本、毎月10日、20日、クラブ指定日(曜日固定の休館日はありません)。
くわしくはホームページで!

介護保険適用フィットネスのご案内

函館市・北斗市・七飯町の介護予防・
日常生活支援総合事業 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。



集団運動

チューブ・ボール・クッションなどを
使いながら体幹や下肢筋力を強化
します。また、筋トレも取り入れなが
ら心身の健康維持・増進を目指し
ます。



マシントレーニング

一人ひとりの身体状況を踏まえて
個別にメニューを作成し、最適な
トレーニングを提案します。



有酸素運動

各種マシン(バイクやウォーキング)
を使用し、心肺機能を高める体力向
上を目指します。
フィットネスクラブだからこそ、専
門的かつ高品質なマシンをお使い
いただける環境が整っています。

金額は、お住まいの地域や所得に応じて自己負担の割合が決まります。
くわしくはホームページで!



スタジオ
プログラム等
くわしくは
ホームページで!



通常月会費

ジュニアスクール(水泳・体育・サッカー)

- ジュニア会員 1スクール 9,900円
- 水泳ベビー (何回でも可) 3,850円
- 体育ファミリー 3,850円

例えば

スクール数	回数	月会費
2スクール併用	週1回+週1回 通常は19,800円	併用 割引で 14,850円 1スクールあたり7,425円

[お休み] スクールカレンダーに準じます。くわしくはホームページで!

ジュニアスクール入会ご検討中の方へ

受講人数やバス乗車定員などにより、ご希望クラス(曜日・時間)へのご入会をお待ちいただく場合がございます。※その場合は、予約=空き次第ご案内(順番待ち)として承ります。何卒ご了承のほどお願いいたします。