

2025年7月29日(火)～31日(木)

タイムスケジュール

7月29日(火)				7月30日(水)				7月31日(木)			
スタジオ	多目的 ホール	プール		スタジオ	多目的 ホール	プール		スタジオ	多目的 ホール	プール	
		レッスン	フリー			レッスン	フリー			レッスン	フリー
9:30											
10:00											
11:00	10:30～11:15 エアロ&全身トレ 池松	10:30～11:30 体育スクール 短期教室	10:00～12:00 利用不可		10:30～11:30 体育スクール 短期教室			10:30～11:00 オキシジェノ 稲葉<定員制>	10:30～11:30 体育スクール 短期教室		10:00～12:00 利用不可
	11:30～12:00 自重トレ(スーパード 稲葉<定員制>							11:15～12:00 パワー 稲葉<定員制>		11:20～12:00 ベビー スイミング	
12:00	12:15～13:15 ZUMBA60 小山	12:15～12:45 卓球	12:00～13:30 フリー ウォーク & スイム					12:15～13:00 ファイトウ 稲葉	12:00～13:30 函館市受託事業	12:15～13:15 ゆっくりスイム 初級=伊藤 中級=相庭 上級=藤森	12:00～13:30 フリー ウォーク & スイム
13:00		12:45～13:15 モルック									
14:00											
15:00	14:15～16:30 フリー 卓球	14:00～15:00 体育スクール 短期教室	14:00～15:00 水泳スクール 短期教室		14:00～15:00 体育スクール 短期教室	14:00～15:00 水泳スクール 短期教室	終日 利用 不可	介護保険事業	14:00～15:00 体育スクール 短期教室	14:00～15:00 水泳スクール 短期教室	
16:00		15:10～16:10 体育スクール 短期教室	15:10～16:10 水泳スクール 短期教室		15:10～16:10 体育スクール 短期教室	15:10～16:10 水泳スクール 短期教室			15:10～16:10 体育スクール 短期教室	15:10～16:10 水泳スクール 短期教室	
17:00			13:30～19:30 利用不可								13:30～19:30 利用不可
18:00											
19:00	18:45～19:15 ハイパーC 健太<定員制>		18:00～19:30 水泳スクール 選手					18:45～19:15 コアトレ 熊野<定員制>		18:00～19:30 水泳スクール 選手	
20:00	19:30～20:15 オキシジェノ 熊野<定員制>		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級=相庭 中・上級=藤森					19:30～20:15 ユーバウンド 伊藤<定員制>		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級=相庭	19:30～20:30 フリー ウォーク & スイム
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出はご遠慮ください。

●スタジオ入室待ち中の荷物を置いての場所取りはできません。※荷物のみ置いてある場合はスタッフが一時的にお預かりする場合があります。

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出はご遠慮ください。

●コース案内版に従ってご利用ください。

●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。

●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。

2025年8月2日(土)~4日(月)

タイムスケジュール

8月2日(土)				8月3日(日)				8月4日(月)			
	スタジオ	多目的 ホール	プール		スタジオ	多目的 ホール	プール		スタジオ	多目的 ホール	プール
			レッスン フリー				レッスン フリー				レッスン フリー
9:30											
10:00		9:30~10:20 体育スクール 短期教室				9:30~10:20 体育スクール 短期教室					
			10:00~10:50 水泳スクール 短期教室				10:00~10:50 水泳スクール 短期教室				
11:00	10:30~11:15 オキシジェノ 熊野<定員制>	10:30~11:30 体育スクール 短期教室		9:30~ 12:30 利用 不可	10:30~11:30 オキシジェノ/60 熊野<定員制>	10:30~11:30 体育スクール 短期教室			10:30~11:00 かんたんエアロ 池松	10:30~11:30 体育スクール 短期教室	10:30~11:30 スイムレッスン 平泳ぎ=裕樹 バタフライ=相庭 上級=藤森
			11:20~12:00 ベビースイミング						11:15~12:00 パワーヨガ 池松<定員制>		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹
12:00	11:30~12:15 ファイドウ 稲葉		11:30~12:30 ゆっくスイム 初級=伊藤 中級=相庭 上級=藤森		11:45~12:45 パワー60 稲葉<定員制>		11:30~12:30 第3弾 平泳ぎ特訓 伊藤				
									12:15~13:15 メガダンス60 稲葉		
13:00	12:30~13:15 メガダンス 稲葉			12:00~ 13:30 フリー ウォーク & スイム	13:00~13:30 YOGA EARTH 稲葉<定員制>					12:45~14:15 函館市受託事業	
14:00		14:00~15:00 体育スクール 短期教室	14:00~15:00 水泳スクール 短期教室			14:00~15:00 体育スクール 短期教室	14:00~15:00 水泳スクール 短期教室				
15:00	14:00~16:30 フリー 卓球			13:30~ 16:00 利用 不可					14:00~16:30 フリー 卓球		
16:00			15:10~16:10 水泳スクール 短期教室		15:00~16:30 函館市受託事業		15:10~16:10 水泳スクール 短期教室				
17:00											
18:00											
19:00									18:45~19:15 ゆったりストレッチ 健太<定員制>		
20:00									19:30~20:30 パワー60<有観客なし> 稲葉<定員制>		
21:00											



プール一般開放について[日曜日]

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。 <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>
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。 非会員家族の方は有料=1回大人500円 子供200円

有料プログラム

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。
●毎月開催<全3回> ●レッスン料 会員 3,300円(税込)

おとな【パーソナルトレーニング】

目的に合わせたトレーニングを提案致します。
●指導時間 45分 ●指導日時 要相談
●レッスン料 会員 4,400円(税込)

おとな【ペアストレッチ】

体の機能改善を目的としたストレッチを行います。
●指導時間 20分 ●指導日時 要相談
●レッスン料 会員 3,300円(税込)

