

2026年2月

## タイムスケジュール

先月との変更箇所→

月	火	水	木	金	土	日											
スタジオ	多目的ホール	プールレッスン	プールフリー	スタジオ	多目的ホール	プールレッスン	プールフリー	スタジオ	多目的ホール	プールレッスン	プールフリー	スタジオ	多目的ホール	プールレッスン	プールフリー		
9:30																9:30	
10:00																10:00	
11:00	介護保険事業 10:30~11:15 ストレッチ& かんたんエアロ 福堺	10:30~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00~11:30 YOGA 泡松	10:30~11:00 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00~12:00 保育指導 利用不可	10:00~11:30 スイムレッスン 小山<定員制>	10:00~12:00 保育指導 利用不可	10:30~11:00 スイムレッスン 小山<定員制>	10:00~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:30~11:00 リラックスボール 福葉<定員制>	10:30~11:20 体育スクール フレキッズ	9:30~10:20 体育スクール 親子	9:30~10:40 水泳スクール ジュニア	9:30~10:30 体育スクール キッズ	9:30~10:40 水泳スクール ジュニア	9:30	
12:00	11:30~12:15 YOGA 泡松	11:35~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹	11:30~12:15 ZUMBA 小山	11:35~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹	11:20~12:00 ベビー スイミング	11:15~12:00 ZUMBA 小山	11:15~12:00 ベビー スイミング	11:15~12:00 ファイドウ 福葉	11:15~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹	11:20~12:00 ベースイミング 福葉	11:30~12:30 ゆっくりスイム 初級=伊藤 中級=相庭 上級=藤森	11:15~12:00 体育スクール 親子	10:40~11:50 水泳スクール ジュニア	9:30~12:00 利用不可	10:40~11:50 水泳スクール ジュニア	10:00	
13:00	12:30~13:15 パワー 福葉<定員制>	12:30~13:15 アクアピクス 伊藤	12:30~13:00 コアレ 熊野<定員制>	12:30~13:30 マスターZ 藤森	12:00~14:30 ユーハンドン 伊藤<定員制>	12:45~13:30 オキシジェノ 熊野<定員制>	13:15~13:45 卓球	13:30~14:15 水中 ウォーキング 福葉	12:15~13:00 YOGA 泡松	12:20~13:20 アドバンス 伊藤	12:45~13:00 メガダンス 福葉	12:20~13:20 アドバンス 伊藤	12:15~13:00 ハイパーC[15] 福葉<定員制>	12:20~13:00 水泳スクール ジュニア プライベート	12:00~15:30 フリー	12:00~15:30 フリー	11:00
14:00	函館市受託事業	12:45~14:15	12:30~14:30 ウォーカー & スイム	12:30~14:30 マスターZ 藤森	12:00~12:30 健康体操	12:45~13:45 オキシジェノ 熊野<定員制>	13:15~14:15 水中 ウォーキング 福葉	13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤	12:45~13:30 YOGA 泡松	12:45~14:40 体育スクール キッズ	13:40~14:40 体育スクール キッズ	13:40~14:50 水泳スクール ジュニア	12:15~13:20 ハイパーC[15] 福葉<定員制>	12:15~14:00 水泳スクール ジュニア プライベート (器械体操)	12:00~15:30 フリー	12:00~15:30 フリー	12:00
15:00	介護保険事業	15:00~16:00 体育スクール キッズ	14:50~16:00 水泳スクール ジュニア	15:00~16:00 体育スクール キッズ	14:50~16:00 水泳スクール ジュニア	14:30~15:30 ボディメイク スクール (有料)	15:00~16:00 体育スクール キッズ	14:50~16:00 水泳スクール ジュニア	14:00~16:30 フリー 卓球	14:00~16:30 体育スクール キッズ	14:00~16:30 フリー 卓球	14:00~16:30 水泳スクール ジュニア	14:00~16:30 水泳スクール ジュニア	14:00~16:30 水泳スクール ジュニア	14:00~16:30 水泳スクール ジュニア	14:00	
16:00	16:00~17:10 体育スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:00 フリー 卓球	16:00~17:10 体育スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	16:00		
17:00	17:10~18:20 体育スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 体育スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:10~18:20 水泳スクール ジュニア	17:00		
18:00	18:45~19:30 ダガダズ 福葉	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:45~19:15 ハイパーC 健太<定員制>	18:45~19:15 リラックスボール 福葉<定員制>	18:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野	18:20~20:30 水泳スクール 選手	19:30~20:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~20:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:20~19:30 水泳スクール 選手	18:00		
19:00	19:45~20:30 ファイトウ 福葉	19:40~20:10 水泳スクール 選手	19:30~20:30 スイムレッスン 初中級=伊藤 上級=相庭	19:30~20:15 オキシジェノ 熊野<定員制>	19:30~20:15 (有酸素なし) 福葉<定員制>	19:30~20:30 水泳スクール 選手	19:30~20:30 フリーウォーク & スイム	19:45~19:15 リラックスボール 福葉<定員制>	19:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野	19:30~20:30 水泳スクール 選手	19:30~20:30 水泳スクール 選手	19:30~20:30 スイムレッスン 初中級=成田 上級=相庭	19:30~20:30 フリーウォーク & スイム	19:30~20:30 スイムレッスン 初中級=成田 上級=相庭	19:30~20:30 フリーウォーク & スイム	19:00	
20:00																20:00	
21:00																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。
- 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。
- コース案内版に従ってご利用ください。
- 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させていただきます。
- 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。
- レッスン中の途中退出は必ず急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。
- 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。
- 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

## 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。
- コース案内版に従ってご利用ください。
- 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させていただきます。
- 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。
- 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。

## 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)