

# 2026年 5月 おとなフィットネス&コンディショニング タイムスケジュール

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																												
11:00		介護保険事業	10:30~11:30 スイムレッスン 中級=裕樹 上級=藤森	10:00~11:30 フリー ウォーク		介護保険事業	10:30~11:15 YOGA 池松	10:00~12:00 保育指導																				
12:00			11:30~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹	11:30~11:30 フリー ウォーク			11:30~12:15 ZUMBA 小山																					
13:00		12:30~13:15 パワー 稲葉<定員制>	12:20~13:00 アクアビクス 伊藤	11:30~14:30 フリー			12:30~13:00 コアトレ 熊野<定員制>	12:30~13:30 マスターズ																				
14:00			12:45~14:15 函館市 受託事業	ウォーク & スイム			13:15~13:45 卓球	13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤																				
15:00		介護保険事業	15:00~16:00 水泳スクール ジュニア	14:30~19:30 利用不可			14:30~15:30 ボディメイク スクール (有料)	15:00~16:00 水泳スクール ジュニア																				
16:00			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 水泳スクール ジュニア																				
17:00			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																				
18:00			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																				
19:00		18:45~19:30 メガダンス 稲葉	19:30~20:30 スイムレッスン 初級=伊藤 上級=相庭	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム			18:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野	19:30~20:30 スイムレッスン 初級=相庭 上級=成田																				
20:00		19:45~20:30 ファイドウ 稲葉	19:30~20:30 スイムレッスン 初級=伊藤 上級=相庭	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム			19:30~20:30 サッカースクール フィジカル	19:30~20:30 スイムレッスン 初級=相庭 上級=成田																				
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。
- 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。
- 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、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。

**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

**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。
- 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。
- 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。

**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)