

2026年 7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

時間	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	おとな休館日	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	
9:30																										
10:00																										
11:00	10:30~11:15 ストレッチ& かんたんエアロ 稲垣		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	10:30~11:15 YOGA 池松		10:00~12:00 保育指導	10:00~12:00 利用不可	10:30~11:00 かんたんストレッチ 伊藤<定員制>		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		10:30~11:00 モビバン 小山<定員制>		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	10:30~10:20 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	9:30~10:40 水泳スクール ジュニア	9:30~12:00 利用不可	
12:00	11:30~12:15 YOGA 池松		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				11:15~11:45 かんたんステップ 小山		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=成田 初級=裕樹			11:15~12:00 ZUMBA 小山		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=相庭 初級=裕樹		11:15~12:00 メガダンス 稲葉		11:20~12:00 ベビースイミング		11:30~12:30 ゆっくスイム 初級=伊藤 中級=相庭 上級=藤森		11:15~12:00 パワー 稲葉<定員制>	11:00~12:00 月替 スイムレッスン 藤森	
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	12:00~14:30 フリー	12:45~13:30 オキシジェン 熊野<定員制>		12:00~12:30 健康体操			12:15~13:00 YOGA 池松		12:20~13:20 アドバンス 伊藤		12:15~13:00 ファイトウ 稲葉				12:30~13:30 フリー ウォーク & スイム		12:45~13:30 オキシジェン 稲葉<定員制>	13:15~14:00 体育スクール ジュニア プライベート <器械体操>	12:00~15:30 フリー ウォーク & スイム
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		フリー ウォーク & スイム			13:30~14:15 水中 ウォーキング 稲葉				12:45~14:15 函館市 受託事業		13:30~14:15 水中 ウォーキング 伊藤			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			14:15~15:00 体育スクール 種目別 追加レッスン	13:00~15:30 一般開放	
15:00	介護保険事業		15:00~16:00 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				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	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			13:30~16:30 フリー 卓球	14:50~16:00 体育スクール ジュニア	14:50~16:00 水泳スクール ジュニア	13:30~17:30 利用不可		15:00~16:30 函館市 受託事業		
16:00			16:00~17:10 水泳スクール ジュニア	14:30~19:30 利用不可	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 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 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 体育スクール ジュニア	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	利用不可		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 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						
18:00			18:20~19:30 水泳スクール 選手			18:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野	18:20~19:30 水泳スクール 選手				18:20~19:30 水泳スクール 選手				18:45~19:15 ランナー向け ドリル 熊野	18:20~19:30 水泳スクール 選手			17:20~18:00 水泳スクール ジュニア (スキルアップ)	17:30~18:30 フリー ウォーク & スイム						
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・中級=伊藤 上級=相庭		19:30~20:15 オキシジェン 熊野<定員制>		18:20~20:30 水泳スクール 選手	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	18:45~19:15 リラックスボール 稲葉<定員制>	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・中級=相庭 上級=成田	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム		18:45~19:15 すっきりストレッチ 稲垣<定員制>		18:20~19:30 水泳スクール 選手			17:30~18:30 体育スクール ジュニア (アドバンス)							
20:00	19:45~20:30 ファイトウ 稲葉	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	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	19:30~20:15 オキシジェン 熊野<定員制>	19:30~20:30 スイムレッスン 初・中級=相庭 上級=成田	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム		19:30~20:30 パワー60 (有酸素なし) 稲葉<定員制>	19:30~20:30 サッカー フィジカル	19:30~20:30 スイムレッスン 初・中級=相庭 上級=成田	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム		19:30~20:15 エアロ&全身トレ 稲垣		19:30~20:30 スイムレッスン 初・中級=成田 上級=相庭										
21:00																										



月替スイムレッスン
7月...平泳ぎ
※基本動作の習得を主とします。

マーク
初めての方にオススメの
初心者向けプログラムです！
どなたでも安心して参加できます！

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。
- 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。

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)