

2026年7月29日(水)～31日(金) タイムスケジュール

7月29日(水)				7月30日(木)				7月31日(金)			
	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				レッスン				レッスン
			フリー				フリー				フリー
9:30											
10:00											
11:00	📖 10:30～11:00 かんたんストレッチ 伊藤<定員制>	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 中 級=裕樹 上 級=藤森	10:00～ 11:30 フリー ウォーク	📖 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			📖 10:30～11:00 リラックスポール 稲葉<定員制>	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 中 級=裕樹 上 級=藤森
12:00	11:15～12:00 ユーパウンド 伊藤<定員制>				11:15～12:00 ファイドウ 稲葉		11:20～12:00 ベビー スイミング		11:15～12:00 メガダンス 稲葉		📖 11:35～12:15 スイムレッスン 初心=成田 初級=裕樹
13:00	📖 12:15～13:00 オキシジェノ 熊野<定員制>	📖 12:00～12:30 健康体操(ラケット)	12:15～13:00 水中ウォーキング 稲葉	11:30～ 13:30 フリー ウォーク & スイム	📖 12:15～12:45 かんたんステップ 小山				📖 12:15～13:00 YOGA 池松	12:00～13:30 函館市 受託事業	📖 12:15～13:00 水中ウォーキング 伊藤
14:00	14:00～15:00 工作プログラミング 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		14:00～15:00 工作プログラミング 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	10:00～ 19:30 利用 不可	14:00～15:00 工作プログラミング 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											
16:00	15:30～17:00 フリー 卓球		15:10～16:10 水泳スクール 短期教室	13:30～ 19:30 利用 不可	15:30～17:00 フリー 卓球		15:10～16:10 水泳スクール 短期教室		15:30～17:00 フリー 卓球		15:10～16:10 水泳スクール 短期教室
17:00											
18:00											
19:00	📖 18:45～19:15 リラックスポール 稲葉<定員制>	18:45～19:15 ランナー向け ドリル 熊野	17:30～19:30 水泳スクール 選手				17:30～19:30 水泳スクール 選手		📖 18:45～19:15 すっきりストレッチ 稲垣<定員制>		17:30～19:30 水泳スクール 選手
20:00	19:30～20:30 パワー60 (有酸素なし) 稲葉<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					19:30～20:15 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											

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。
- 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。
- 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。

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と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。

