

2026年

8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			
	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		おとな休館日		
			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		介護保険事業		10:00～ 11:30 フリー ウォーク		介護保険事業		10:00～ 12:00 利用 不可		介護保険事業		10:00～ 11:30 フリー ウォーク			
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		 10:30～11:15 YOGA 池松		10:00～12:00 保育指導		 10:30～11:00 かんたんストレッチ 伊藤<定員制>	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				
									 11:15～11:45 かんたんステップ 小山						
12:00	 11:30～12:15 YOGA 池松		 11:35～12:15 スイムレッスン 初心=伊藤 初級=裕樹	11:30～ 14:30 フリー ウォーク & スイム	 11:30～12:15 ZUMBA 小山			12:00～ 14:30 フリー ウォーク & スイム	 12:00～12:30 ユーバウンド30 伊藤<定員制>	 12:00～12:30 健康体操	 11:35～12:15 スイムレッスン 初心=成田 初級=裕樹	11:30～ 14:30 フリー ウォーク & スイム			
13:00	12:30～13:15 パワー 稲葉<定員制>	12:45～14:15 函館市 受託事業	 12:20～13:00 アクアビクス 伊藤		12:30～13:00 コアトレ 熊野<定員制>		12:30～13:30 マスターズ 藤森		 12:45～13:30 オキシジェノ 熊野<定員制>						
								 13:15～13:45 卓球							
								 13:45～14:15 モルック		13:30～14:15 水中 ウォーキング 伊藤		 13:30～14:15 水中 ウォーキング 稲葉			
14:00															
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	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 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～ 19:30 利用 不可	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			
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 体育スクール ジュニア	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	14:30～ 19:30 利用 不可			
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 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															
19:00	18:45～19:30 メガダンス 稲葉		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>		18:20～20:30 水泳スクール 選手		 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	18:20～19:30 水泳スクール 選手				
20:00	19:45～20:30 ファイドウ 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	19:30～ 20:30 フリー ウォーク & スイム	 19:30～20:15 オキシジェノ 熊野<定員制>			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 サッカースクール フィジカル	 19:30～20:30 スイムレッスン 初中級=伊藤 上 級=成田	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。

2026年 8 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

金				土				日			
	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						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
											10:40~11:50 水泳スクール ジュニア
											9:30~ 12:00 利用 不可
	10:30~11:00 モビバン 小山<定員制>	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	10:30~11:00 オキシジェノ 稲葉<定員制>	10:30~11:20 体育スクール プレキッズ		9:30~ 12:30 利用 不可	10:30~11:00 YOGA EARTH 稲葉<定員制>	10:30~11:40 体育スクール ジュニア	
11:00											
	11:15~12:00 ZUMBA 小山		11:35~12:15 スイムレッスン 初心=伊藤 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		11:15~12:00 パワー 稲葉<定員制>		11:00~12:00 月替 スイムレッスン 藤森
12:00							11:30~12:30 ゆっくりスイム 初 級=伊藤 中上級=藤森				
	12:15~13:00 YOGA 池松		12:20~13:20 アドバンス 伊藤	11:30~ 14:30 フリー	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	12:15~12:30 ハイパーC[15] 稲葉<定員制>		12:20~13:00 水泳スクール ジュニア プライベート
13:00											
		12:45~14:15 函館市 受託事業	13:30~14:15 水中 ウォーキング 稲葉	ウォーク & スイム					12:45~13:30 オキシジェノ 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
14:00											
						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	一般開 放 13:00~ 15:30
15:00	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			
16:00									15:00~16:30 函館市 受託事業		
		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				14:30~ 19:30 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				17:20~18:00 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			
18:00						17:30~18:30 体育スクール ジュニア (アドバンス)					
19:00	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								
	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=伊藤	19:30~ 20:30 フリー ウォーク & スイム							
20:00											
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)



サンスポーツクラブ