

2026年

9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															
11:00		10:30~11:15 ストレッチ& かんたんエアロ 稲垣	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	10:30~11:15 YOGA 池松	介護保険事業	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>	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		
12:00		11:30~12:15 YOGA 池松		11:40~12:20 アクアビクス 伊藤		11:30~12:15 ZUMBA 小山				11:15~11:45 ユーバウンド30 伊藤<定員制>	11:00~11:45 ☆ピククルボール☆	11:40~12:20 スイムレッスン 初心=藤森 初級=裕樹			
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		11:30~14:30 フリー ウォーク & スイム	12:30~13:00 コアトレ 熊野<定員制>		12:30~13:30 マスターズ 藤森	12:00~14:30 フリー ウォーク & スイム	12:00~12:45 オキシジェノ 熊野<定員制>			11:30~14:30 フリー ウォーク & スイム		
14:00							13:15~13:45 卓球					13:30~14:15 水中 ウォーキング 稲葉			
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		14:30~15:30 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		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	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	14:30~19:30 利用不可		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	18:30~19:15 ☆ピククルボール☆	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 中上級=伊藤	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会はご遠慮ください。

●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会はご遠慮ください。

●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 9 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	フリー			レッスン	フリー			レッスン	フリー
9:30											
					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	
10:00										10:40~11:50 水泳スクール ジュニア	9:30~ 12:00 利用 不可
	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~ 12:00 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	10:30~11:00 モビバン 小山<定員制>							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	
	11:15~12:00 ZUMBA 小山			11:15~12:00 メガダンス 稲葉		11:20~12:00 ベビースイミング					
12:00		11:40~12:20 スイムレッスン 初心=伊藤 初級=裕樹						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	12:00~ 15:30 フリー ウォーク & スイム
	12:15~13:00 YOGA 池松		11:30~ 14:30 フリー	12:15~13:00 ファイドウ 稲葉			12:00~ 13:30 フリー 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>		
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								
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	15:00~16:30 函館市 受託事業			
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		16:00~17:10 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		17:30~18:30 フィジカル トレーニング ジュニア <走・跳スキルアップ>	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											
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								
20:00	19:30~20:15 エアロ&全身トレ 稲垣	19:30~20:30 スイムレッスン 初上級=伊藤	19:30~ 20:30 フリー ウォーク & スイム								
21:00											

月替スイムレッスン
9月・・・クロール
※基本動作の習得を主とします。

マーク
初めてのの方にオススメの
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！

RADICAL
FITNESS®

FIGHT DO
RADICAL FITNESSRADICAL
POWER
RADICAL FITNESSOXIGENO
RADICAL FITNESSUBOUND
RADICAL FITNESSMEGADANZ
RADICAL FITNESSHYPER C
RADICAL FITNESS

ZUMBA®

三輪 式モビリティトレーニングバンド
モビバン®全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会
NESTA
National Exercise & Sports Trainers Association一般社団法人日本スイミングクラブ協会
Japan Swimming Club Association

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