2026年 12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

	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
9:30				
10:00	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
11:00				
12:00	11:30～12:15 YOGA 池松		11:40～12:20 アクアビクス 伊藤	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		
14:00	介護保険事業			
15:00		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
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	
18:00		18:30～19:15 ☆ピックルボール☆〈定員制〉	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			
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
21:00				

火

	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
9:30				
10:00	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
11:00	11:30～12:15 ZUMBA 小山			
12:00	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
13:00		13:15～13:45 卓球	13:30～14:15 水中ウォーキング 伊藤	
14:00		13:45～14:15 モルック		
15:00	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	
16:00	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
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	
18:00	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	
19:00				
20:00	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
21:00				

水

	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
9:30				
10:00	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
11:00	11:15～11:45 ユーバウンド30 伊藤<定員制>	11:00～11:45 ☆ピックルボール☆〈定員制〉		
12:00	12:00～12:45 オキシジェノ 熊野<定員制>	12:00～12:30 健康体操	11:40～12:20 スイムレッスン 初心=川瀬 初級=裕樹	11:30～14:30 フリー ウォーク＆スイム
13:00			13:30～14:15 水中ウォーキング 高橋	
14:00				
15:00	14:50～16:00 プログラミングスクール	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 プログラミングスクール	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 プログラミングスクール	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	18:45～19:15 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	18:20～19:30 水泳スクール選手	
19:00				
20:00	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				

木

おとな休館日

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。

サン・スポーツクラブ SSC

2026年 12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

	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
9:30				
10:00	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
11:00	11:15～12:00 ZUMBA 小山		11:40～12:20 スイムレッスン 初心=川瀬 初級=裕樹	11:30～14:30 フリーウォーク＆スイム
12:00	12:15～13:00 YOGA 池松	12:45～14:15 函館市受託事業	13:30～14:15 水中ウォーキング 高橋	
13:00				
14:00	14:00～16:30 フリー 卓球			
15:00		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
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	
18:00			18:20～19:30 水泳スクール 選手	
19:00	18:45～19:15 すっきりストレッチ 稲垣<定員制>			
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				

土

	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール 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	9:30～12:00 利用不可
10:00	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		
11:00	11:15～12:00 ファイドウ 稲葉		11:20～12:00 ベビースイミング	
12:00	12:15～13:00 メガダンス 稲葉		11:15～12:00 水中運動 熊野	12:00～13:20 フリーウォーク＆スイム
13:00				
14:00	13:30～16:30 フリー 卓球	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	
15:00		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	13:20～17:30 利用不可
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	
17:00			17:20～18:00 水泳スクール ジュニア〈スキルアップ〉	
18:00		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〉		17:30～18:30 フリーウォーク＆スイム
19:00				
20:00				
21:00				

日

	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
9:30		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	9:30～12:00 利用不可
10:00	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	10:40～11:50 水泳スクール ジュニア	
11:00	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	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
13:00	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〉		
14:00		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	15:00～16:30 函館市受託事業			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

月替スイムレッスン
12月・・・バタフライ
※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！

RADICAL FITNESS
FIGHT DO RADICAL FITNESS
RADICAL POWER RADICAL FITNESS
OXIGENO RADICAL FITNESS
UBOUND RADICAL FITNESS
MEGADANZ RADICAL FITNESS
HYPER C RADICAL FITNESS
ZUMBA
三軸式モビリティー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
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 SSC