

Main schedule table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (9:30, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00). Each cell contains program details like '介護保険事業', 'ヨガ', 'ZUMBA', '水泳スクール'.

月替スイムレッスン
7月... 平泳ぎ
8月... バタフライ
9月... クロール
※基本動作の習得を主とします。

◆コロナウイルス感染予防策実施中◆

2021年6月までの
タイムスケジュールとの変更箇所
緑色の箇所になります

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。
・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場はご遠慮ください。

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。
・レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。
・コース案内版に従ってご利用ください。
・フリー利用可能種目以外のご利用はできません。
・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。

※日曜 プール一般開放について
・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。
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。
(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)
非会員家族の方は有料=1回大人500円 子供200円

プログラム内容

スタジオ	
◇ワッショイ♪サンスポ！～みんなで汗かきMAX～ 【7-9月限定】	
おまつり気分楽しくカラダを動かしてたっぷり汗をかきましょう！ Let's Enjoy SSC!!	
◇らくらく運動	◇リラクスポール
かんたんな運動で楽しみながら体を動かしていきます。	ポールを使用して筋肉をほぐしたり、姿勢・骨盤などの矯正を行います。
◇THE筋トレ	◇M・B・T 〈Muscle Beauty Training〉
筋肉トレーニングに特化したプログラムです。	美しく、しなやかな筋肉を目指す全身トレーニングです。 Let's Enjoy With a Beautiful Body!! Come Everybody!!
◇モビバン	◇朝(調)活
ゴムバンドを用いて、目的部位を効果的にストレッチ・トレーニングするプログラムです。	血流を良くし、自立神経のバランスを整え、内臓機能を活発化させ、体の調子を整えていきます。
◇かんたんエアロ	
音楽に合わせて踊るように身体を動かす有酸素運動です。かんたんな動作で行うのはじめての方でも安心して行うことができます。	
◇脂肪燃焼エアロ	
音楽に合わせて脂肪燃焼を目的として行う有酸素運動です。	
◇かんたんサーキット	
かんたんな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。効率的に運動を行う為、脂肪燃焼効果が高いプログラムです。	
◇シェイプボディ	
筋肉を意識してトレーニングを行い、体を引き締めていきます。	
◇YOGA(ヨガ)	
呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐしていきます。	
◇ZUMBA 〈ズンバ〉	
ラテンの音楽に合わせて行うフィットネスダンスです。踊ることが目的ではなく音楽と動きを楽しむプログラムです。	
◇FIGHT DO 〈ファイドウ〉	
音楽に合わせて格闘技の動きを行うプログラムです。筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効率的に向上させることができます。	
◇POWER 〈パワー〉	
バーベルとプレートを使用して行うプログラムです。筋持久力・筋力・心肺持久力を効率的に向上させることができます。	
◇OXIGENO 〈オキシジェノ〉	
ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れたプログラムです。ねじりや廻旋運動を中心に柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の運動性、協調性を養います。	
◇HYPER-C 〈ハイパーシー〉	
腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。	
◇UBOUND 〈ユーバウンド〉	
1人用トランポリンを使用し心肺機能や体幹(コア)、下肢の筋力の向上を目的としたハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。	

多目的ホール	
□健康体操	
健康増進を目的とし、転倒予防や脳トレなどを行うプログラムです。体力に不安のある方も安心して参加することができます。	
□ニュースポ	
フライングディスクやベタンクなど室内で行うプログラムです。生涯スポーツとして、楽しんでみませんか。	

プール	
○スイムレッスン	
初心者からしっかりと基本の泳法を指導いたします。背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライそして個人メドレーへと正しくきれいに泳げるようにレッスンいたします。 ※初心＝基本動作 初級＝背泳ぎ・クロール 中級＝平泳ぎ・バタフライ 上級＝4種目	
○ゆっくりスイム	
年齢や体力に合わせて各泳法や水中運動をゆっくりとレッスンいたします。 ※初級＝背泳ぎ・クロール 中級＝平泳ぎ・バタフライ 上級＝4種目	
○アドバンス〈4種目泳げる方〉	
4泳法強化。将来インストラクターを目指す指導者養成クラスです。 ★マスターズ大会を目指す方も最適です。	
○マスターズ〈3種目[クロール・背泳ぎ・平泳ぎ]以上泳げる方〉	
泳力及び心肺機能向上を目指すクラスです。 ★マスターズ大会を目指す方も最適です。	
○水中健康運動	
陸上で身体をほぐしてからプールで有酸素運動を行います。浮力を利用することにより体に負担をかけずに運動することができます。 ※曜日により、実施場所が異なります。	
○アクアビクス	
水中で行う有酸素運動で、楽しく音楽やリズムに合わせて行います。	
○水中ウォーキング&ストレッチ	
水圧・浮力を利用して水中を歩くことや体を動かすことで、楽しみながら運動不足を解消し健康的な体づくりを目指します。	

お問い合わせ	
 〒041-0802 北海道函館市石川町167-39 TEL0138-34-5880	
〈平日〉10:00～21:30 〈土〉9:30～19:30 〈日〉9:30～16:00 *平日が祝日の場合は19:00閉館 *各運動施設及び受付は閉館の30分前まで *おとな休館日(ジュニアスクールのみ営業)は上記とは異なります。	

有料プログラム	
△プライベートレッスン	
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。	
<ul style="list-style-type: none"> ・スクール詳細 月単位での開催となります 回数:全3回 定員:5名 日時:月曜14:30～15:30 ・レッスン料 会員 3,300円(税込) ・指導対象 中学生以上 	
おとな【パーソナルトレーニング】コース	
ダイエットやランニングフォームなど目的に合わせたトレーニングを提案致します。	
<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・指導対象 中学生以上 	
おとな【ペアストレッチ】コース	
体の機能改善を目的としたストレッチを行います。	
<ul style="list-style-type: none"> ・指導時間 20分 ・指導日時 要相談 ・レッスン料 会員 2,200円(税込) ・指導対象 中学生以上 	
ジュニア【泳法】コース 〈各コーチ 定員3名〉	
コーチを指名して泳力向上レッスンを行います。	
<ul style="list-style-type: none"> ・指導時間 40分 ・指導日時 毎週日曜 12時20分～ ・レッスン料 会員 2,750円(税込) 振替 1,650円(税込)【ジュニア水泳会員限定】 一般 4,950円(税込) 	
<ul style="list-style-type: none"> ※但し、当クラブ23級以上と同レベル以上 ※振替での希望者のみアプリで申込みが可能となります。 	
ジュニア【パーソナルトレーニング】コース	
基礎運動能力の向上を目的とし、全身をバランスよく使うためのトレーニング・ストレッチ、適切なアドバイスをいたします。	
<ul style="list-style-type: none"> ・指導時間 45分 ・指導日時 要相談 ・レッスン料 会員 2,750円(税込) 振替 1,650円(税込)【ジュニア会員限定】 一般 4,950円(税込) ・指導対象 小学生以上 	