4/10(水) 新築移転〈石川町へ〉

グランドオープン！

サン・スポーツクラブ

プール、マシン、スタジオ、浴室などすべて見学いただけます。※各施設、設備は使用いただけません

初めての方も、もちろん大歓迎！
予約不要

その場で入会お申し込みOK!

入会手続きに必要な物（税込）
- 初回登録料3,240円 ● 月会費の半額×2ヵ月分 ● 会員カード代216円（ジュニアはケース付き300円）＊ジュニア会員は別途、スクール管理費（1,080〜2,160円）
- 本人確認書類（免許証など）、引き落とし口座の通帳・銀行印（ゆうちょ、うみ信、北洋、道銀）　※現金払いのみ、クレジット不可

スタジオプログラム
くわしくはHPで！
SUN

からだ燦燦

サン・スポーツクラブは、
道南地域の皆さまの健康を支える
《３世代型スポーツクラブ》に
生まれ変わります。

函館で40年以上のジュニアスクール実績

お子さまの体力作りから競技・育成まで様々なスポーツ指導

一人ひとりの運動能力と個性に合わせて、のびのびとスポーツを楽しめる指導から、選手育成コースでは全国制覇や日本代表を輩出するなどのハイレベルな指導まで行ってきた実績があります。

楽しみながら体力・運動能力を向上

全国規模の大会出場や上位入賞を目指す

NEW おとな向け新サービス開始！

おとなフィットネス＆コンディショニング【健康維持・増進】

パパ・ママ〜おじいちゃん・おばあちゃんまで、「ご自由にどうぞ」スタイルではなく、きちんとスタッフがコミュニケーションを取って一人ひとりに寄り添い一緒に健康維持・増進を目指します。

運動不足の解消や生活習慣病の予防に

「いつまでも自分らしく」をテーマに健康維持

石川町移転オープン記念 新規入会キャンペーン 5/31(金)まで限定

入会金 通常5,000円（税別） **0円** ＋ **月会費2カ月** 通常（1ヵ月）ジュニア 6,700円〜 おとな 7,500円他（税別） **50%OFF**

最大2万円おトク！ さらに！

おとな フィットネス＆コンディショニング（プール・マシンジム・スタジオ・浴場）
▶ 水素水2ヵ月間無料 ＋ ボトルプレゼント！ 数量限定

ジュニアスクール ▶ 指定用品プレゼント！
○ 水泳／水着＆帽子 ○ 体操／Tシャツ ○ サッカー／ストッキング

※新規入会キャンペーン特典は会員を3ヵ月以上継続していただける方に限ります。

サン・スポーツクラブ

SSC

函館市石川町167-39　無料送迎バス8台　大型P完備

営業時間／平日10:00〜21:30　土曜 9:30〜19:00　日曜 9:30〜16:00
◎平日が祝日の場合は19：00閉館　◎各運動施設および受付時間は、営業終了時間の30分前まで

www.sunsports.co.jp

新規入会・お問い合わせは こちらへお電話ください！ TEL（0138）34-5880

●日本スイミングクラブ協会公認検定校 ●日本水泳連盟加盟 ●北海道体操連盟加盟 ●日本サッカー協会加盟 ●北海道ヘルスケア産業振興協議会加盟

地元企業の地域密着宣言!

サン・スポーツクラブ SSC

経験豊富なスタッフと最新鋭の設備で、ご家族3世代の健康を全力サポート!

運行ルートや時間などお気軽にお問い合わせください!

サン・スポーツクラブといえば… **無料送迎バス**

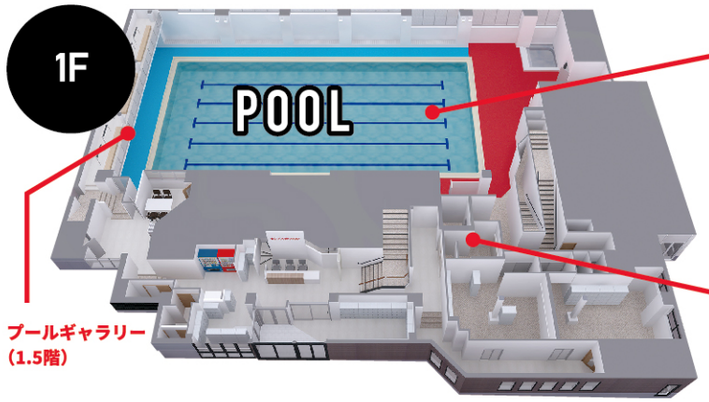
8台の専用バスが函館市内はもとより、北斗、七飯、木古内まで巡回しています。

GPS搭載で運行状況をリアルタイムで確認できます。

各クラス・バス共に定員などによりご希望にそえない場合がございます。あらかじめご了承ください。

おとなフィットネス&コンディショニング

プール、マシンジム、スタジオ、浴場、すべてのエリアをご利用いただけます。



25mプール

お子さまにも安心の、薬品塩素を使用しない肌や髪に優しい最新プール。おとな向けに、レベルや目的に合わせて選べるプログラムも展開します。

○スイムレッスン ○ゆっくりスイム ○アドバンス(泳法強化)
○水中健康運動 ○水中ウォーキング ○水中ストレッチ
○アクアビクス(水中での有酸素運動)

エレベーター&プライベート更衣室(多機能トイレ付)

身体機能に不安をお持ちの方も安心・安全に健康維持・増進いただける環境です。

多目的ホール

日中はおとな世代が生涯スポーツを楽しむ場として、放課後はジュニアスクール会場として。

スタジオ

一人ひとりの目的やその日のコンディションに合わせて選べる多彩なプログラム。

○有酸素系:ダンスやステップなど
○筋コンディショニング系:体幹トレーニングなど
○リラックス&調整系:ヨガやストレッチなど
○健康維持・増進&機能改善系:腰痛体操や転倒予防運動など

スタジオプログラム くわしくはホームページで!

RADICAL FITNESS
ZUMBA
NESTA

おとな専用浴室(サウナ付)

浴そう・水風呂の他、周りを気にせず
ゆっくり汗を流せる個室シャワーブースも設置。

マシンジム Life Fitness

ガラス張りの明るい空間で函館山を眺めながら、
ランニング&ウォーキングや各種マシンを
利用いただけます。

有酸素マシン約25台、部位別トレーニングマシン約20台の他、フリーウェイトも各種取り揃え。 ※画像はイメージです。

ジュニアスクール(総合スポーツ指導)

カラダ遊びからアスリート育成まで幅広いコースを展開。一人ひとりに合ったレベルから始められます。

水泳

ベビー

お子さまと保護者のスキンシップを中心に、水中での全身運動や水遊びをすることで健やかな成長を促します。

ジュニア

クラブ独自の泳力判定基準に合わせて班分けし、個々の泳力レベルに合わせてきめ細かく、そして楽しく指導します。

会場	対象		時間	月	火	水	木	金	土	日
石川 サン・スポーツクラブ	ベビー	6カ月〜3歳未満	11:20 - 11:50				○		○	
	ジュニア	2歳6カ月〜	9:30 - 10:40						○	○
			10:40 - 11:50							○
			13:40 - 14:50						○	
			14:50 - 16:00	○	○	○	○	○	○	
			16:00 - 17:10	○	○	○	○	○	○	
			17:10 - 18:20	○	○	○	○	○	○	

体操

器械体操クラス ○

マット・とび箱・鉄棒の各種目で級位制度を採用し、学校の体育授業でその実力を十分に発揮することを目指します。

運動能力アップクラス □

"走る・跳ぶ・投げる"などの基礎運動能力を高め、あらゆるスポーツに対応できる効果的なカラダづくりを目指します。

会場	対象		時間	月	火	水	木	金	土	日
石川 サン・スポーツクラブ	ファミリー	保護者+2・3歳児	10:00 - 10:50						□	
	プレキッズ	年少〜年中	15:00 - 15:50				○			
	キッズ	年中〜年長	15:00 - 16:00	□	□	○		□		
	ジュニア	小学生	16:00 - 17:10	□	□	○	○	□		
			17:10 - 18:20	○		○				
乃木 ペアーレ乃木	キッズ	年中〜年長	15:20 - 16:20		○			○		
	ジュニア	小学生	16:30 - 17:40		○			○		
富岡 太陽の子幼稚園	キッズ	年中〜年長	15:20 - 16:20			○				
	ジュニア	小学生	16:30 - 17:40			○				
東川 函館別院研修センター	キッズ	年中〜年長	15:20 - 16:20				○			
	ジュニア	小学生	16:30 - 17:40				○			

※両クラス相互に振替出席が必要です。

サッカー

「個」の力を伸ばす方針のもと、幼児・低学年はボール遊びから徐々に技術力と判断力を高め、高学年でチーム戦術の理解を深めて各大会での上位を目指して指導します。

会場	対象		時間	月	火	水	木	金	土	日
西ききょうサッカーグラウンド 西ききょう温泉となり	幼児	4歳年中〜	15:45 - 17:00	○	○	○		○		
	小学生	1〜3年生	15:45 - 17:00	○	○	○		○		
		4〜6年生	17:30 - 19:00	○	○	○		○		
	中学生	1〜3年生	17:30 - 19:00	○		○		○		

月会費(税別)

おとなフィットネス&コンディショニング

- おとな会員 7,500円
- 16時まで会員 6,500円 (16時までの利用限定)
- 学生会員 4,500円 (中学生以上・要学生証)
- ファミリー会員 4,000円 (ジュニア会員のパパ・ママまたはおじいちゃん・おばあちゃん)

[お休み]基本、毎月10日、20日、クラブ指定日(曜日固定の休館日はありません)。くわしくはホームページで!

全共通

- 入会金 5,000円
- 登録料 3,000円

※別途入会時のみジュニアスクール管理費として水泳2,000円・体操1,000円、サッカーはクラブユニフォーム(約9,000円)あり ※冬季は暖房費あり

ジュニアスクール(水泳or体操orサッカー)

- ジュニア会員 …… 6,700円〜
- ベビースイム(何回でも可) 2,800円

水泳・体操・サッカースクールの中から2つ以上を習うと月会費がお得になります。
※複数スクールの併用割引あり!

例えば

スクール数	回数	併用割引で	月会費
2スクール併用	週1回+週1回 通常は13,400円		9,200円 1スクールあたり4,600円

[お休み]スクールカレンダーに準じます。くわしくはホームページで!

2019年 4 月 タイムスケジュール

※各プログラム・担当インストラクターは変更になる可能性がございます。

サン・スポーツクラブ SSC

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	10:30～11:00 シェイプボディ 熊野〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:00	11:15～12:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉		11:40～12:10 アクアビクス	
12:00	12:15～12:45 かんたんエアロ 鈴木		12:15～13:15 アドバンス	フリー ウォーク & スイム
13:00				
14:00				
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用 不可
17:00		17:10～18:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	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 リラックスボール 伊藤〈定員30名〉			
20:00	19:30～20:15 ZUMBA 小山		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク
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	10:30～11:00 らくらく運動 伊藤〈定員30名〉	10:30～11:15 健康体操 健太	10:00～12:00 保育指導	利用 不可
11:00	11:15～12:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉			
12:00	12:15～12:45 シェイプボディ 稲葉〈定員30名〉			フリー ウォーク & スイム
13:00				
14:00	14:00～15:00 水中健康運動 〈スタジオ→プール〉		14:00～15:00 ウォーキング & ストレッチ	
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用 不可
17:00			17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:00		17:45～20:15 体操スクール 選手	18:20～19:30 水泳スクール 選手	
19:00	18:45～19:15 シェイプボディ 小山〈定員30名〉			
20:00	19:30～20:15 ファイドウ 伊藤		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク
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 リラックスボール 稲葉〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:00	11:15～12:00 パワー 稲葉〈定員30名〉			
12:00	12:15～12:45 らくらく運動 中村〈定員30名〉			フリー ウォーク & スイム
13:00			13:00～14:00 ゆっくりスイム	
14:00			14:00～15:00 水中健康運動 〈プール〉 14:00～15:00 ウォーキング &ストレッチ	
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【器械体操】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用 不可
17:00		17:10～18:20 体操スクール ジュニア 【器械体操】	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:00			18:20～20:30 水泳スクール 選手	
19:00	18:45～19:15 かんたんエアロ 伊藤	19:30～20:15 アクアビクス		
20:00	19:30～20:15 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク
21:00				

木

	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 かんたんエアロ 鈴木		10:00～12:00 保育指導	利用 不可
11:00	11:15～12:00 ファイドウ 伊藤		11:20～11:50 ベビー スイミング	
12:00	12:15～12:45 かんたんサーキット 伊藤〈定員30名〉	13:00～13:45 健康体操 健太	13:00～14:00 アクアビクス	フリー ウォーク & スイム
13:00				
14:00			14:00～15:00 ウォーキング & ストレッチ	
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～15:50 体操スクール プレキッズ 【器械体操】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用 不可
17:00		17:45～20:15 体操スクール 選手	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 らくらく運動 小山〈定員30名〉			
20:00	19:30～20:15 パワー 稲葉〈定員30名〉		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク
21:00				

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 かんたんサーキット 小山〈定員30名〉	10:30～11:15 健康体操 健太	10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:00	11:15～12:00 ZUMBA 小山			
12:00	12:15～12:45 リラックスボール 稲葉〈定員30名〉		12:15～13:15 アドバンス	フリー ウォーク & スイム
13:00				
14:00	14:00～15:00 水中健康運動 〈スタジオ→プール〉		14:00～15:00 ウォーキング & ストレッチ	
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用 不可
17:00			17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:00		17:45～20:15 体操スクール 選手		
19:00	18:45～19:15 かんたんサーキット 中村〈定員30名〉		18:20～20:30 水泳スクール 選手	
20:00	19:30～20:15 カラダケア 伊藤〈定員30名〉			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			9:30～10:40 水泳スクール ジュニア	利用 不可
10:00		10:00～10:50 体操スクール 親子 【運動能力】		
11:00	10:45～11:15 シェイプボディ 小山〈定員30名〉		11:00～12:00 ゆっくりスイム	フリー ウォーク
12:00	11:30～12:15 ファイドウ 伊藤	11:20～12:10 ニュースポ 健太	11:20～11:50 ベビースイミング	
13:00	12:30～13:00 かんたんサーキット 伊藤〈定員30名〉			フリー ウォーク & スイム
14:00	13:15～14:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉		13:40～14:50 水泳スクール ジュニア	
15:00	14:15～14:45 リラックスボール 中村〈定員30名〉		14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
16:00			16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用 不可
17:00			17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:00		17:30～18:30 スイムレッスン 初・中級/上級		
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			9:30～10:40 水泳スクール ジュニア	利用 不可
10:00	10:45～11:15 らくらく運動 健太〈定員30名〉	11:00～12:00 健康水中運動 〈多目的→プール〉	10:40～11:50 水泳スクール ジュニア	
11:00	11:30～12:00 シェイプボディ 健太〈定員30名〉	11:00～12:00 ウォーキング &ストレッチ		
12:00	12:15～12:45 かんたんサーキット 鈴木〈定員30名〉		12:20～13:00 プライベート	
13:00				※フリー ウォーク & スイム
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
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分前にジムカウンターで受付が必要となります。
・都合により、担当インストラクターまたはプログラムが変更になる場合がございます。。
・レッスンへの途中参加は身体に適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。

プールプログラム 注意事項

・都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。
・レッスンへの途中参加は身体に適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。

プールフリー利用 注意事項

・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。

※日曜フリー利用について

・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

GW〈4月29日～5月6日〉 特別タイムスケジュール

サン・スポーツクラブ SSC

4月29日（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	10:30～11:00 シェイプボディ 熊野〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:00	11:15～12:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉		11:40～12:10 アクアビクス	
12:00	12:15～12:45 かんたんエアロ 鈴木		12:15～13:15 アドバンス	フリー ウォーク＆スイム
13:00				
14:00				
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	利用不可
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	
17:00		17:10～18:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:00				
19:00				

4月30日（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	10:30～11:00 らくらく運動 伊藤〈定員30名〉	10:30～11:15 健康体操 健太	10:00～12:00 保育指導	利用不可
11:00	11:15～12:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉			
12:00	12:15～12:45 シェイプボディ 稲葉〈定員30名〉			フリー ウォーク＆スイム
13:00				
14:00	14:00～15:00 水中健康運動 〈スタジオ→プール〉		14:00～15:00 ウォーキング＆ストレッチ	
15:00	15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	利用不可
16:00		16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	
17:00			17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:00				
19:00				

5月1日（水）～3日（金）

休館日

	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				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				

5月4日（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				利用不可
10:00	10:45～11:30 パワー 稲葉〈定員30名〉			フリー ウォーク＆スイム
11:00			11:00～12:00 ゆっくりスイム	
12:00	11:45～12:31 ファイドウ 伊藤			
13:00	12:45～13:45 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00			17:30～18:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク
19:00				

5月5日（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				利用不可
10:00	10:45～11:15 らくらく運動 健太〈定員30名〉			フリー ウォーク＆スイム ※一般開放
11:00		11:00～12:00 健康水中運動 〈多目的→プール〉		
12:00	11:30～12:00 シェイプボディ 健太〈定員30名〉		11:00～12:00 ウォーキング＆ストレッチ	
13:00	12:15～12:45 かんたんサーキット 鈴木〈定員30名〉			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				

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 保護者同伴を原則といたします。
〈親1名につき子供2名まで〉

＊非会員の方は有料＊

5月6日（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	10:30～11:00 シェイプボディ 稲葉〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:00	11:15～12:00 ZUMBA 小山〈定員30名〉		11:40～12:10 アクアビクス	
12:00	12:15～12:45 かんたんエアロ 鈴木		12:15～13:15 アドバンス	フリー ウォーク＆スイム
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00			17:30～18:30 スイムレッスン 初・中級/上級	
19:00				

営業時間

平日	10:00～21:30
土曜	9:30～19:00
日曜	9:30～16:00

＊平日が祝日の場合は19:00閉館＊

各施設利用時間

受付	営業終了30分前まで
プール	
ジム	

＊閉館時間までに退館をお願い致します＊

お問い合わせ

〒041-0802 北海道函館市石川町167-39
TEL(0318)34-5880

2019年 5-6月 タイムスケジュール

※各プログラム・担当インストラクターは変更になる可能性がございます。

サン・スポーツクラブ SSC

月

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
10:30～11:00 シェイプボディ 熊野〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:15～12:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉		11:40～12:10 アクアビクス	
12:15～12:45 かんたんエアロ 鈴木		12:15～13:15 アドバンス	フリー ウォーク＆スイム
15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
	16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用不可
	17:10～18:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:45～19:15 かんたんYOGA 熊野〈定員30名〉		18:20～19:30 水泳スクール 選手	
19:30～20:15 ZUMBA 小山		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク

火

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
10:30～11:00 かんたんエアロ 池松	10:30～11:15 健康体操 健太	10:00～12:00 保育指導	利用不可
11:15～12:00 YOGA 池松〈定員30名〉			
12:15～12:45 シェイプボディ 稲葉〈定員30名〉			フリー ウォーク＆スイム
14:00～15:00 水中健康運動 〈スタジオ→プール〉		14:00～15:00 ウォーキング＆ストレッチ	
15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
	16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用不可
	17:45～20:15 体操スクール 選手	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:45～19:15 シェイプボディ 小山〈定員30名〉		18:20～19:30 水泳スクール 選手	
19:30～20:15 ファイドウ 伊藤		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク

水

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
10:30～11:00 リラックスボール 稲葉〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:15～12:00 パワー 稲葉〈定員30名〉	11:15～12:00 健康体操 健太		
12:15～12:45 らくらく運動 中村〈定員30名〉		13:00～14:00 ゆっくりスイム	フリー ウォーク＆スイム
		14:00～15:00 水中健康運動〈プール〉 14:00～15:00 ウォーキング＆ストレッチ	
15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【器械体操】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
	16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用不可
	17:10～18:20 体操スクール ジュニア 【器械体操】	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:45～19:15 かんたんエアロ 伊藤		18:20～20:30 水泳スクール 選手	
19:30～20:15 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉	19:30～20:15 アクアビクス		

木

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
10:30～11:00 らくらく運動 鈴木		10:00～12:00 保育指導	利用不可
11:15～12:00 ファイドウ 伊藤		11:20～11:50 ベビースイミング	
12:15～12:45 かんたんサーキット 伊藤〈定員30名〉	13:00～13:45 健康体操 健太	13:00～14:00 アクアビクス	フリー ウォーク＆スイム
		14:00～15:00 ウォーキング＆ストレッチ	
15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～15:50 体操スクール プレキッズ 【器械体操】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
	16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【器械体操】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用不可
	17:45～20:15 体操スクール 選手	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:45～19:15 らくらく運動 小山〈定員30名〉		18:20～19:30 水泳スクール 選手	
19:30～20:15 パワー 稲葉〈定員30名〉		19:30～20:30 スイムレッスン 初・中級/上級	フリー ウォーク

金

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
10:30～11:00 かんたんサーキット 小山〈定員30名〉		10:30～11:30 スイムレッスン 初級/中級/上級	フリー ウォーク
11:15～12:00 ZUMBA 小山			
12:15～12:45 リラックスボール 稲葉〈定員30名〉		12:15～13:15 アドバンス	フリー ウォーク＆スイム
14:00～15:00 水中健康運動 〈スタジオ→プール〉		14:00～15:00 ウォーキング＆ストレッチ	
15:00～17:00 フリー 卓球	15:00～16:00 体操スクール キッズ 【運動能力】	14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
	16:00～17:10 体操スクール ジュニア 【運動能力】	16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用不可
	17:45～20:15 体操スクール 選手	17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
18:45～19:15 かんたんサーキット 中村〈定員30名〉		18:20～20:30 水泳スクール 選手	
19:30～20:15 カラダケア 伊藤〈定員30名〉			フリー ウォーク＆スイム

土

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
	10:00～10:50 体操スクール 親子 【運動能力】	9:30～10:40 水泳スクール ジュニア	利用不可
10:45～11:15 シェイプボディ 小山〈定員30名〉			
	11:20～12:10 ニュースポ 健太	11:00～12:00 ゆっくりスイム	フリー ウォーク
11:30～12:15 ファイドウ 伊藤		11:20～11:50 ベビースイミング	
12:30～13:00 かんたんサーキット 伊藤〈定員30名〉			フリー ウォーク＆スイム
13:15～14:00 オキシジェノ 熊野〈定員30名〉		13:40～14:50 水泳スクール ジュニア	
14:15～14:45 リラックスボール 中村〈定員30名〉			
		14:50～16:00 水泳スクール ジュニア	
		16:00～17:10 水泳スクール ジュニア	利用不可
		17:10～18:20 水泳スクール ジュニア	
	17:30～18:30 スイムレッスン 初・中級/上級		

日

スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
		9:30～10:40 水泳スクール ジュニア	利用不可
10:45～11:15 らくらく運動 健太〈定員30名〉	11:00～12:00 健康水中運動〈多目的→プール〉	10:40～11:50 水泳スクール ジュニア	
11:30～12:00 シェイプボディ 健太〈定員30名〉	11:00～12:00 ウォーキング＆ストレッチ		
12:15～12:45 かんたんサーキット 鈴木〈定員30名〉		12:20～13:00 プライベート	
			フリー ウォーク＆スイム ※一般開放

プログラム変更箇所

赤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分前にジムカウンターで受付が必要となります。
・都合により、担当インストラクターまたはプログラムが変更になる場合がございます。。
・レッスンへの途中参加は身体に適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。

プールプログラム　注意事項

・都合により、担当インストラクターが変更（代行）になる場合がございます。
・レッスンへの途中参加は身体に適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。

プールフリー利用　注意事項

・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

◇らくらく運動

かんたんな運動で体を動かしていきます。
毎回異なる内容で楽しみながら運動することが出来ます。

◇リラックスポール

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。

◇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ではじめての方でも安心して行うことができます。

◇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。

◇カラダケア

カラダ〈骨盤〉のバランスや、筋肉を意識することでカラダの状態を整えます。

◇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、身体の連動性、協動性を養います。

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ペ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。

○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。

○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、楽しい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。

ジュニアスクール

☆水泳

・ベビークラス〈6ヶ月～3才未満〉
親子のスキンシップを中心に、水中での全身運動や水遊びをすることで健やかな成長を促します。

・ジュニアクラス〈2才6ヶ月～15才〉
クラブ独自の泳力判定基準に合わせて班分けし、個々の泳力レベルに合わせて
きめ細かく、楽しく指導します。

・選手コース
将来国体やオリンピックなど各種大会へ出場を目指すハイレベルなカリキュラムに基づいて
専門コーチが指導いたします。

☆体操

・ファミリー〈保護者＋2・3才児〉　親子で楽しくカラダを動かします。
・プレキッズ〈年少・年中〉　○器械体操クラス
・キッズ〈年中・年長〉　□運動能力アップクラス　○器械体操クラス
・ジュニア〈小学生〉　□運動能力アップクラス　○器械体操クラス
・選手〈コーチ選抜〉　より高度な技術の習得を目指して専門的に指導いたします。

【○器械体操】マット・跳び箱・鉄棒の各種目で級位制度を採用し、学校の体育授業でその実力を発揮できることを目標にします。
【□運動能力】走る・飛ぶ・投げるなどの基礎運動能力を高め、あらゆるスポーツに対応できる効率的なカラダづくりを目指します。

☆サッカー

「個」の力を伸ばす方針のもと、幼児・低学年はボール遊びから徐々に技術力を高め、
高学年でチーム戦術の理解を深めて各退会での上位を目指して指導します。

・幼児クラス〈4才年中以上〉
・小学生低学年クラス〈1～3年生〉
・小学生高学年クラス〈4～6年生〉
・中学生クラス〈1～3年生〉

有料プログラム

△プライベートレッスン

泳法コース
コーチを指名して泳力向上レッスンを行います。

・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　2,160円（税込）
振替　1,080円（税込）【ジュニア水泳会員限定】
一般　4,320円（税込）

※但し、当クラブ23級以上と同レベル以上

ランニングコース
身体のバランス・フォームを確認し、修正が必要な
ポイントを見出して改善に導きます。
走力・持久力アップトレーニングも行えます。

・指導時間　45分　・指導日時　要相談

・レッスン料　会員　4,320円（税込）

・指導対象　中学生以上

ダイエット＆ストレッチコース
筋力をアップで基礎代謝を上減量つなげます。
また、体の機能改善を目的としたストレッチも行います。

・指導時間　45分　・指導日時　要相談

・レッスン料　会員　4,320円（税込）

・指導対象　中学生以上

ジュニアパーソナルコース
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
行います。

・指導時間　45分　・指導日時　要相談

・レッスン料　会員　2,160円（税込）
振替　1,080円（税込）【ジュニア会員限定】
一般　4,320円（税込）

・指導対象　小学生以上

お問い合わせ

サン・スポーツクラブ
〒041-0802　北海道函館市石川町167-39
TEL0138-34-5880
〈平日〉10:00～21:30　〈土〉9:30～19:00　〈日〉9:30～16:00
※平日が祝日の場合は19:00閉館

おとなフィットネス&コンディショニング

2019.4月～6月版　営業日カレンダー

プログラムタイムスケジュールは
別紙ご参照ください

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

■・・・休館日 ＊毎月10・20日およびクラブ指定日（曜日固定の休館日はありません）

＊7～9月版は、6月中旬にご案内いたします

SSC サン・スポーツクラブ

ジュニアスクールカレンダーは別紙ご参照ください

〒041-0802 **函館市石川町167-39**
（0138）**34-5880**

営業時間：平日10:00～21:30／土曜9:30～19:00／日曜9:30～16:00
＊平日が祝日の場合は19:00閉館
＊各運動施設および受付時間は、営業終了時間の30分前まで