サンプルル・サンアリーナ週間プログラムスケジュール

2021年6月

※発熱、体調不良の方は参加をお控え下さい。

全館休館日			
6月無し	7月7日(水)	8月4日(水)	9月1日(水)
	7月21日(水)	8月18日(水)	9月15日(水)

※期間中、教室プログラムが変更になる場合もございます。その際は館内掲示、HP等でお知らせ致します。

月曜	Aコート	9:00～17:00 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール					18:00～(80) ジュニアフットサル	19:30～(105) アリーナフットサル
	Bコート	テニス(硬式・軟式)						19:30～(105) はじめてテニス
	スタジオ	9:45～(15) ボールエクササイズ	10:15～(30) 筋コンディショニング	13:30～(15) ボールエクササイズ		18:00～(35) 選手		19:30~(60) ナチュラルヨガ
	プール		13:30～(45) 初クロール・初四泳法	15:30～(50) キッズ	16:40～(50) ジュニアⅠ	17:50～(50) ジュニアⅡ・育成	18:45～(45) 選手	19:35～(45) 四泳法
火曜	Aコート	9:00～21:30 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール						
	Bコート	9:00～19:15 テニス(硬式・軟式)					15:00～(105) ときめきテニス	19:30～(120) 実践テニス
	スタジオ	10:15～(30) ボール＆ストレッチ	13:30～(45) ニュースポーツ					
	プール	11:15～(45) リズム＆スイム	16:45～(60) 育成	17:45～(105) 選手				
水曜	Aコート	9:00~21:30 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール				16:45～(60) キッズトランポリン	18:00～(90) ジュニアトランポリン	
	Bコート	9:00～21:30 テニス(硬式・軟式)						
	スタジオ	9:45～(15) ボールエクササイズ	10:15～(30) ポールストレッチ	13:30～(15) ボールエクササイズ	14:00～(30) チェアーエクササイズ			
木曜	Aコート	9:00~21:30 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール				16:45～(60) キッズトランポリン	18:00～(90) ジュニアトランポリン	
	Bコート	9:00~19:30 テニス(硬式・軟式)						19:45～(105) がんばるテニス
	スタジオ	10:15～(30) アロマストレッチ	19:45～(60) ピラティス					
	プール			17:30～(90) 選手				
金曜	Aコート	9:00～21:30 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール						
	Bコート	9:00~15:00 テニス(硬式・軟式)			15:30~21:30 バスケットボール			
	スタジオ	9:45～(15) ボールエクササイズ	10:15～(30) 初級パンチ	13:30～(15) ボールエクササイズ	14:00～(30) ポールストレッチ	17:30～(75) 選手陸トレ		
	プール	11:15～(45) 初クロール・初四泳法	15:30～(50) キッズ	16:40～(50) ジュニアⅠ	17:50～(50) ジュニアⅡ・育成	19:00~(90) マスターズ		
土曜	Aコート	9:00～21:30 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール						
	Bコート	9:00~17:00 バスケットボール				17:30~21:30 テニス(硬式・軟式)		
	スタジオ	14:30～(30・45) お楽しみプログラム						
	プール	10:15~(50) キッズ	13:45(50) ジュニアⅠ	15:00~(50) ジュニアⅡ・育成	16:00～(120) 選手			
日曜	Aコート	9:00～21:30 卓球・バドミントン・ソフトバレーボール						
	Bコート	9:00~21:30 テニス(硬式・軟式)						
	プール	10:15～(45) 初クロール・初四泳法	11:15~(45) 四泳法					

■ サービスプログラム(定期会員様が無料でご参加いただけるプログラムです) 注)プール会員様→プールのみ／アリーナ会員様→スタジオのみ

■ スクールプログラム(専属の指導員によるプログラムです) 注)スクール料金が別途必要となります。

【サービスプログラム】

■サービスプログラム(定期会員様が無料でご参加いただけるプログラムです)
注意：プール会員様→プールのみ／アリーナ会員様→スタジオのみ

レッスン名	曜　日	担当	教室時間	内　容
チェアーエクササイズ	水	川上	30分	主に座位の状態でボールやチューブを使って軽い運動を行います。
筋コンディショニング	月	川上	30分	色々な道具を使った複合的な全身筋力トレーニングです。
初級パンチ	金	西川	30分	ボクシングスタイルの有酸素運動＆ウォームアップ運動を行います。
ボール＆ストレッチ	火	加門	30分	ボールとストレッチを組み合わせた簡単な体操です。
ボールエクササイズ※	月･水･金	スタッフ	15分	ミニボールを使いショートレッスン。引き締めに効果的。
お楽しみプログラム	土	スタッフ	30･45分	毎週、様々なレッスンを行います。月初に1カ月のプログラムを館内で告知します。（※は除く）
ニュースポーツ	火	加門･奥野	45分	ペタンク、囲碁ボールなど、ニュースポーツで楽しみましょう。
ポールストレッチ	水･金	西川	30分	ストレッチポールを使いストレッチを行います。肩こり、腰痛、姿勢改善に効果あります。
アロマストレッチ	木	加門	30分	アロマの成分を体内に取り入れて自律神経を整えます。
ナチュラルヨガ※	月	永谷	60分	リラクゼーション空間でゆっくり深呼吸をしながら心と体をゆるめましょう。
ピラティス※ 曜日変更しました！	**木**	小路	60分	体幹のインナーマッスルを鍛え代謝機能をアップさせることでシェイプアップを目指します。
初クロール･初四泳法	月･金･日	米谷･軒	45分	クロールが泳げない方対象･四泳法が泳げない方対象。
月曜　四泳法	月	軒	45分	四泳法が泳げる方対象。4-6バタフライ/7-9月背泳ぎ/10-12月平泳ぎ/1-3月クロール
日曜　四泳法	日	米谷	45分	四泳法が泳げる方対象。4-6月背泳ぎ/7-9月クロール/10-12月バタフライ/1-3月背泳ぎ
リズム＆スイム	火	米谷	45分	クロールを25m泳げる方対象。泳げる種目を泳いだり、水中リズムウォークのゆっくり楽しい教室です。 ※泳げない方は11:40頃からご参加ください。（リズムスタート）

【スクールプログラム】

■スクールプログラム(専属の指導員によるプログラムです。)
注意：スクール料金が別途必要となります。

レッスン名	曜日／回数	担当	教室時間	内　容
ときめきテニス	火／4回	藤元	105分	基本を学びながらテニスでリフレッシュするクラス。
はじめてテニス	月／4回	藤元	105分	基本を学びながら試合が楽しめるクラス。
実践テニス	火／4回	藤元	120分	公式戦で楽しく試合が出来、そして勝てる技術をマスターするクラス。
がんばるテニス	木／4回	藤元	105分	基本を確認し、楽しく考えながら試合するクラス。
アリーナフットサル	月／4回	杉谷	105分	フットサルの技術と試合でのプレーをマスターするクラス。　対象：中学生以上
ジュニアフットサル	月／4回	杉谷	80分	フットサルの基本から指導します。　対象：小学生
ジュニアトランポリン	水･木	西川･奥野 川上･浅田	90分	バランス感覚、平衡感覚を養い空中で体を自由自在に操ってみましょう。
キッズトランポリン	水･木	西川･奥野 川上･浅田	60分	
ララフィット	木／4回	川上	60分	「できる」「楽しむ」「つづく」の3つのコンセプトをもとにミズノが独自に開発した高齢者向けの健康増進プログラムです。
スイミングスクール	1ヶ月3回	米谷･郡 軒･福島 角間･小路	60分	3歳以上の水泳教室(詳細は窓口で)パンフレット有ります。 入会月（1･4･7･10月の4回）欠員補充受付が必須です。窓口へお問合せください。
マスターズ	金／4回	米谷	90分	ガンガン泳いで持久力アップ、フォームチェック、ドリル練習を行いスピードアップを狙います。

【営業時間】

プール	平　日	■10時～20時30分(退水)
	土日･祝	■10時～18時30分(退水)
	1月2日～7日	■10時～18時30分(退水)
	7月～8月	■10時～20時30分(退水)　※毎時50分　10分間休憩有
アリーナ	全　日	■　9時～21時30分(退室)　※トレーニングルーム最終受付　21時
	1月2日～7日	■　9時～18時30分(退室)　※トレーニングルーム最終受付　18時

一本松総合運動公園サンプルル、サンアリーナ　指定管理者　ミズノスポーツサービス株式会社
〒928-0011　石川県輪島市杉平町1字12番地　TEL(0768)23-0101／FAX(0768)23-0102