

は初心者の方におすすめの講座です。
是非、参考に見て下さい♪

※プール・スタジオ講座に参加される方は、シリコンバンドを必ず腕につけてご参加下さい。
 ※全スタジオ講座は、1F受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡してください。
 ※祝日のプール講座はお休みとなります。スタジオ講座は夜間のみお休みとなります。
 ※講座の参加は15歳以上(高校生以上)とさせていただきます。

夜の部

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日		日 曜 日			
スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール	スタジオ			
♥マイレ本間フラ 9:45～10:30 大清水 換 気	定員15名 12:30～13:00 中根	ボディバランス45 *マット使用 9:45～10:30 後藤 換 気	バレットン 10:45～11:30 西村 換 気	♥ユニバーサルヨガアース *マット使用 9:45～10:30 遠藤 換 気	ズンバ 10:45～11:15 遠藤 換 気	ズンバ 9:30～10:15 内山 換 気	定員15名 モビバン体操 12:15～12:55 和田	♥かんたんエアロ 9:50～10:30 YOSHIE 換 気	無料 かんたんアクア 12:15～12:45 牧	♥かんたんシェイプ *マット使用 11:00～11:40 和田 換 気 定員15名 ボディパンプ45 12:00～12:45 和田 換 気 RADICAL ♥オキシジェノ *マット使用 13:05～13:50 西川	■幼児コース■ 9:40～ 1コース使用	ズンバ 10:35～11:05 後藤 換 気 ボディバランス45 *マット使用 11:20～12:05 後藤 換 気 定員15名 ボディパンプ45 12:25～13:10 和田 換 気 RADICAL 定員15名 トップライド 13:30～14:00 和田			
♥ピラティスヨガ *マット使用 10:45～11:25 YOSHIE 換 気		♥ピラティスヨガ *マット使用 12:30～13:15 西村 換 気		♥ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30～13:15 西村 換 気		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 垣内		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 忠嶋			♥かんたんステップ 12:40～13:20 西川		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	スイム1000 13:15～14:15 中・上級者向け 今	■キッズコース■ 10:30～ 4コース使用
♥ズンバGOLD 11:40～12:10 YOSHIE 換 気		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 杉本 垣内		♥ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30～13:15 西村 換 気		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 垣内 大江		ボディバランス45 *マット使用 12:15～13:00 後藤 換 気 RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 13:20～14:05 小田島			成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 忠嶋		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	■キッズコース■ 13:00～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 14:00～ 1コース使用
♥ピラティスヨガ *マット使用 12:25～13:05 YOSHIE		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 杉本 垣内		♥ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30～13:15 西村 換 気		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 垣内 大江		ボディバランス45 *マット使用 12:15～13:00 後藤 換 気 RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 13:20～14:05 小田島			成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 忠嶋		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	スイム1000 13:15～14:15 中・上級者向け 今
■幼児コース■ 15:20～ 1コース使用	■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用	定員15名 ♥かんたんステップ 19:00～19:45 西村 換 気 RADICAL 定員15名 ユーバウンド 20:05～20:35 西村 換 気 定員10名 ボディパンプ45 20:55～21:40 和田	マスターズ 19:50～20:50 中・上級者向け 大江	ズンバ 19:00～19:30 後藤 換 気 ボディバランス45 *マット使用 19:45～20:30 後藤 換 気 ボディコンバット45 20:45～21:30 今	■幼児コース■ 15:20～ 1コース使用 ■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17:00～ 1コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用	♥コアコンディショニング *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気 RADICAL メガダンス 19:55～20:40 遠藤 換 気 RADICAL ファイドウ 20:55～21:40 遠藤	♥えんじょいスイム 19:50～20:50 初心者・初級者向け 今	オリジナルエアロ 19:00～19:40 西川 換 気 定員15名 ベーシックステップ 19:55～20:35 西川 換 気 ボディコンバット45 20:50～21:35 今	17:00～19:00 4コース使用						
♥ピラティス *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気	■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用	定員15名 ♥かんたんステップ 19:00～19:45 西村 換 気 RADICAL 定員15名 ユーバウンド 20:05～20:35 西村 換 気 定員10名 ボディパンプ45 20:55～21:40 和田	マスターズ 19:50～20:50 中・上級者向け 大江	ズンバ 19:00～19:30 後藤 換 気 ボディバランス45 *マット使用 19:45～20:30 後藤 換 気 ボディコンバット45 20:45～21:30 今	■幼児コース■ 15:20～ 1コース使用 ■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17:00～ 1コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用	♥コアコンディショニング *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気 RADICAL メガダンス 19:55～20:40 遠藤 換 気 RADICAL ファイドウ 20:55～21:40 遠藤	♥えんじょいスイム 19:50～20:50 初心者・初級者向け 今	オリジナルエアロ 19:00～19:40 西川 換 気 定員15名 ベーシックステップ 19:55～20:35 西川 換 気 ボディコンバット45 20:50～21:35 今	17:00～19:00 4コース使用						
♥ゲルアゲルゲ45 19:55～20:40 西川 換 気 RADICAL	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 中根 大江	♥かんたんステップ 19:00～19:45 西村 換 気 RADICAL 定員15名 ユーバウンド 20:05～20:35 西村 換 気 定員10名 ボディパンプ45 20:55～21:40 和田	マスターズ 19:50～20:50 中・上級者向け 大江	ボディバランス45 *マット使用 19:45～20:30 後藤 換 気 ボディコンバット45 20:45～21:30 今	■幼児コース■ 15:20～ 1コース使用 ■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17:00～ 1コース使用 ■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用	♥コアコンディショニング *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気 RADICAL メガダンス 19:55～20:40 遠藤 換 気 RADICAL ファイドウ 20:55～21:40 遠藤	♥えんじょいスイム 19:50～20:50 初心者・初級者向け 今	オリジナルエアロ 19:00～19:40 西川 換 気 定員15名 ベーシックステップ 19:55～20:35 西川 換 気 ボディコンバット45 20:50～21:35 今	17:00～19:00 4コース使用						

●各講座のご案内

プール講座	内 容
 成人水泳教室	運動不足の解消、体力維持増進を計り健康な体力作りを目的とした教室
 えんじょいスイム	水泳を初めて行う方から少し泳げる方までが楽しめるクラス
スイム1000	色んな泳法や練習法で合計1000M以上を泳ぐクラス
マスターズ	4泳法の技術向上を目指すプログラム
 モビバン体操	3つの輪から構成されたゴムを使い、簡単なストレッチをするプログラム※プールサイド講座
 筋膜リリースストレッチ	筋膜を柔らかくし、解きほぐすことで正常な状態に戻すプログラム※プールサイド講座
 ユニバーサルヨガ マーズ	暖かい環境でヨガをし、発汗を促進させ身体 呼吸 心を整えるプログラム※プールサイド講座
 かんたんアクア	泳げない方でもできる、簡単な動きで体力向上をはかる水中運動プログラム※無料講座
スタジオ講座	内 容
 ピラティス	体幹部を中心に筋肉を鍛え、きれいな身体作りと精神の開放を目的とした教室
 コアコンディショニング	体幹部を中心に身体のゆがみやねじれを整え、美しい姿勢作りを目的とした教室
 ピラティスヨガ	体幹まわりの筋肉やインナーマッスルを鍛え体のバランスを整える教室
 ユニバーサルヨガ アース	自然の音とヨガを組み合わせ、身体、呼吸、心を整えるプログラム
 マイレ本間フラ	ハワイの明るい音楽に合わせてフラダンスを楽しむカルチャープログラム
 かんたんエアロ	シンプルな動作で低体力な方も気軽に参加できる有酸素プログラム
 らくらくエアロ	音楽に合わせて簡単な動きを楽しむ有酸素プログラム
 脂肪燃焼エアロ	体脂肪を燃焼させることを目的とした有酸素運動プログラム
オリジナルエアロ	オリジナリティ溢れるステップや振り付けを楽しむクラス
ズンバ/ズンバGOLD	ラテン系のダンスを中心とした構成のエキサイティングなダンスプログラム
バレトン	フィットネス バレエ ヨガの3要素を取り入れたバランスの良い体を目指すプログラム
 かんたんステップ	ステップ台を使い、簡単な昇り降りを繰り返す初心者の教室
ベーシックステップ	ステップ台や床で、さまざまな動きを楽しむクラス
 かんたんシェイプ	身体の引き締めを行うかんたんプログラム
LesMills 《レズミルズ》	
ボディバランス	今人気のヨガ ピラティス 太極拳などを組み合わせたプログラム
ボディパンプ	バーベルを使ったエクササイズで全身を引き締めるシェイプアップ教室
ボディコンバット	パンチやキックなど格闘技動作のエッセンスを取り入れたプログラム
Radical Fitness 《ラディカル フィットネス》	
 オキシジェノ	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたプログラム
ユーバウンド	ミニトランポリンを使用する高強度かつ膝、足首等への負担の少ないプログラム
メガダンス	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラム
ファイドウ	全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させることができる格闘技プログラム
トップライド	室内サイクリングを行うトレーニングプログラム
ラディカル パワー	バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラム
MOSSA 《モッサ》	
 グループ グルーヴ	身体を動かせる方なら誰でも楽しむことができるフィットネスダンスプログラム

ANROS

日新プール講座スケジュール 11月



🌸 マイレ本間フラ 🌸

毎週月曜 9:45～10:30

毎週金曜 12:45～13:30

『内容』

- ◎ハワイアンな明るい音楽に合わせてフラダンスを楽しむカルチャープログラム♪
- 『効果・特にオススメの方』
- ・中腰姿勢が基本となる為、下半身の筋力アップに効果絶大👏
- ・ハワイが好きな方やゆったりとした運動が得意な方にオススメです👏

料 金 案 内			
全講座 受講料	1ヵ月 3,000円 ※講座に参加する方のみ	ラディカル メンバー	1ヵ月 2,000円 ※ラディカル講座のみ参加する方
プールサイド プール講座 受講料	1ヵ月 2,000円 ※講座に参加する方のみ	1日体験 受講料	1回 600円 ※入館から退館まで ※使用料別
使用料	プール (全施設利用) 回数券/¥2,500(6回分)	500円	マシンジム スタジオ 回数券/¥1,000(11回分)
営 業 案 内	月～金 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00	休館日	毎月29日

📍 講座登録者はアブロス沼ノ端スポーツセンターでも受講可能です 📍

📍 ラディカルメンバーはアブロス沼ノ端/総合体育館でも受講可能です 📍

アブロス日新温水プール指定管理者 都市総合開発株式会社

都市総合開発株式会社はアブロス日新温水プールの管理運営をおこなっております

苫小牧市日新町2丁目2番41号 TEL0144-72-4409