

# 5月

★ は初心者の方におすすめの講座です。  
 ☆ は新たな講座、変更講座です。

※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。  
 ※定員のある講座は、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。

## 午前の部

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
マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換気	定員15名 コアコンディショニング *マット使用 9:45~10:30 RUMI 換気	定員15名 ひめトレ *マット使用 9:45~10:30 RUMI 換気	ピラティス *マット使用 9:45~10:45 RUMI 換気	かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換気	ズンバ 10:00~10:45 SHIORI 換気	オキシジェノ *マット使用 10:00~10:45 和田 換気
ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換気	定員15名 筋線リリースストレッチ	ズンバ 10:45~11:30 HITOMI 換気	ダンスMIX 11:00~12:00 tittiki 換気	ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換気	メガダンス 11:00~11:45 SHIORI 換気	メガダンス 11:00~11:30 JUNICHI 換気
ピラティスヨガ *マット使用 11:30~12:20 YOSHIE 換気	12:45~13:15 中根	メガダンス 11:45~12:15 HITOMI 換気	定員18名 ラディカルパワー-30 12:15~12:45 松山 換気	ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換気	定員18名 ラディカルパワー-45 12:00~12:45 和田 換気	メガダンス 11:00~11:30 JUNICHI 換気
体幹トレーニング *マット使用 12:35~13:05 YOSHIE	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中級 杉本 渡邊	ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30~13:15 SACHIE	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 杉本 忠嶋	古典ヨガ *マット使用 13:00~14:00 山野下	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 大浦 渡邊	成人水泳教室 12:45~13:30 大清水
		ラディカルパワー-45 12:30~13:15 松山	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 杉本 忠嶋		スイム1000 13:30~14:30 中・上級者向け 濱谷	成人水泳教室 12:45~13:15 大清水

全ての成人水泳教室は毎月29.30.31日が休講となります。

## 夜の部

月3回実施 ★チアダンス★ 16:00~キッズ 17:00~ガール	■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用
■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
メガダンス 19:15~20:00 JUNICHI 換気	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	定員18名 ラディカルパワー-45 19:15~20:00 伊藤 換気	■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用	■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用	■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用
ファイドウ 20:15~21:00 JUNICHI	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	メガダンス 19:15~20:00 SHIORI 換気	定員15名 ユエパウンド 20:15~20:45 伊藤	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	定員18名 ラディカルパワー-45 19:15~20:00 松山 換気	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用
	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	ズンバ 20:15~21:00 SHIORI	泳法別スタート&ターン 19:50~20:50 詳細は、裏表紙にて ご確認ください。 渡邊	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	メガダンス 20:15~21:00 HITOMI	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用
	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	えんじょいスイム 19:50~20:50 初級~中級者向け 上西		■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	初心者スイミング 19:50~20:50 初心者・初級者向け 大浦	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用
	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用			■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	オリジナルエアロ 19:15~19:55 RIO 換気	
	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用			■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	定員15名 ベーシックステップ 20:10~20:50 RIO	

●各講座のご案内

プール講座	内 容
成人水泳教室	運動不足解消、体力維持、増進を計り、健康的な体作りを目的とした教室
初級スイミング	初心者の方からご参加頂けるクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得を目指すクラス
えんじょいスイム	泳げるようになった方からもっと泳げるなりたいたい方で幅広く楽しめるクラス
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
週替わり泳法別	週替りの泳法別クラス。初心者の方から上級者の方まで幅広く楽しめます。 1週目 自由形 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ
(週替わり)泳法別スタート&ターン	週替りの泳法別クラス。種目毎のスタートやターンの習得を目指すクラス 1週目 自由形 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ
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
スタジオ講座	内 容
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
体幹トレーニング	音楽に合わせて、体幹部をトレーニングするプログラム
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
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
古典ヨガ	アーサナ呼吸法を通して心と体を本来の姿に戻し、リフレッシュするプログラム
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エアロビクスプログラム
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エアロビクスプログラム
らくらくエアロ	音楽に合わせて簡単な動きを楽しむエアロビクスプログラム
ダンスMIX	様々なジャンルのダンスで体を動かし、温まった体をストレッチで脂肪燃焼。楽しく汗を流せるダンスプログラム
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
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
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
ひめトレ	ひめトレボールを使って、しなやかで弾力のある骨盤底筋を取り戻すことを目的としたプログラム
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プログラム
<b>Radical Fitness 《ラディカル フィットネス》</b>	
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	ミニランボ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め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
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
X55	ステップ台と軽いウエイトを使う筋トレ・有酸素プログラム

11:00~11:45

# ANROS

## 日新プール講座スケジュール5月



5月3日(金)、5月6日(月)は祝日の為、  
**プール講座と午後のスタジオ講座が  
休講**となります。予め、ご確認を宜しくお願い致します。

**\*5月4日(土)、5日(日)は通常通り開催致します\***  
5月4日(土)のプール講座は休講となります。



4月より成人水泳教室は**第5週目**が休講となります。お間違えないようお願い申し上げます。

料 金 案 内			
全講座受講料	1ヵ月 3000円 ※講座に参加する方のみ	使用料	プール (全施設利用) 500円
プール講座受講料	1ヵ月 2000円 ※講座に参加する方のみ		マシンジム スタジオ 100円
都度利用料	1回 600円 ※入館から退館まで ※使用料別		
営業案内	月~金 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:00	休館日	毎月29日



**ラディカルメンバーは全講座受講区分と統合され  
一律¥3000の受講料となります。**



☛3000円でご登録の方はアブロス沼ノ端スポーツセンター・総合体育館の全講座も受講可能です。

☛プール講座ご登録の方はアブロス沼ノ端スポーツセンター・白老町民温水プールのプール講座も受講可能です。

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 Tel.0144-72-4409