

●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方ま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	
	水中運動教室		ビート板などを使用した水中運動を行い、健康的な体作りも目的とした教室	
スタジオ講座			内 容	
	コアコンディショニング	隔 週 定員 15名	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	
	マイル本間フラ		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	隔 週 定員 15名	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		定員 15名	ステップ台や床で、さまざまな動きを楽しむプログラム
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	定員 15名	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	
	ラディカル パワー	定員 20名	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	定員 18名	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	

ANROS

日新プール講座スケジュール 8月

【講座についてのお知らせ】

◎新インストラクターのYUKA先生が8月より
レッスンスタートとなります♪

◎8/11(日)～17(土)の期間はお盆期間の為、
プール・スタジオ全講座休講となります。

◎スタジオ講座は平日のみ開催致します。

(※祝日は午前の講座のみ開催致します)

👉沼ノ端スポーツセンターでは、土・日曜日のスタジオ講座
も開催しております！ぜひそちらもご利用下さい♪

料 金 案 内				
全講座 受講料	1ヶ月 3,000円	使用料	プール (全施設利用)	500円
プール講座 受講料	1ヶ月 2,000円			
都 度 受講料	1回 600円		マシンジム スタジオ	100円
営 業 案 内	月～金 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00	休館日	毎月29日	



👉3000円でご登録の方はアプ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プ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プ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

8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下さい。
 ※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
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
マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換 気 ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換 気 ピラティスヨガ *マット使用 11:30~12:20 YOSHIE 換 気 体幹トレーニング *マット使用 12:35~13:05 YOSHIE	ピラティス *マット使用 9:45~10:45 RUMI 換 気 バレトン 11:00~11:45 SACHIE 換 気 水中運動教室 12:45~13:15 中根 成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中級 杉本 渡邊	定員15名 ひめトレ/コアコンディショニング *マット使用 9:45~10:30 RUMI 換 気 ズンバ 10:45~11:30 HITOMI 換 気 メガダンス 11:45~12:15 HITOMI 換 気 定員20名 ラディカルパワー45 12:30~13:15 松山	ズンバ 9:45~10:30 YUKA 換 気 ダンスMIX 10:45~11:45 tittiki 換 気 定員20名 ラディカルパワー30 12:00~12:30 松山 換 気 古典ヨガ *マット使用 12:30~13:30 山野下 成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 杉本 忠嶋	かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換 気 ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換 気 ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換 気 マイレ本間フラ 12:45~13:30 大清水 成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 大浦 渡邊	幼児コース 9:40~ 1コース使用 キッズコース 10:30~ 4コース使用 成人水泳教室 11:45~12:45 初級 濱谷 中級 杉本 上級 渡邊 キッズコース 13:00~ 4コース使用 選手育成コース 14:00~15:00 2コース使用

8月は29,30,31日が全ての成人水泳教室が休講となります。

夜
の
部

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 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
★チアダンス★ 【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~ 7月~川沿公園体育館にて開催中です♪ 詳しくは施設HPをご確認下さい！ メガダンス 19:15~19:45 JUNICHI 換 気 ファイドウ 20:00~20:45 JUNICHI 週替わり泳法別 19:50~20:50 詳細は、裏表紙にてご確認ください。 渡邊	ピラティス *マット使用 9:45~10:45 RUMI 換 気 バレトン 11:00~11:45 SACHIE 換 気 水中運動教室 12:45~13:15 中根 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 12:45~13:30 SACHIE 成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 上西 濱谷	定員15名 ひめトレ/コアコンディショニング *マット使用 9:45~10:30 RUMI 換 気 ズンバ 10:45~11:30 HITOMI 換 気 メガダンス 11:45~12:15 HITOMI 換 気 定員20名 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 オキシジェン *マット使用 19:15~20:00 RIO 換 気 ズンバ 20:15~21:00 YUKA 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	ズンバ 9:45~10:30 YUKA 換 気 ダンスMIX 10:45~11:45 tittiki 換 気 定員20名 ラディカルパワー30 12:00~12:30 松山 換 気 古典ヨガ *マット使用 12:30~13:30 山野下 成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 杉本 忠嶋 定員20名 ラディカルパワー45 19:15~20:00 松山 換 気 メガダンス 20:15~21:00 HITOMI 初心者スイミング 19:50~20:50 初心者・初級者向け 大浦	かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換 気 ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換 気 ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換 気 マイレ本間フラ 12:45~13:30 大清水 成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 大浦 渡邊 オリジナルエアロ 19:15~19:55 RIO 換 気 定員15名 ベーシックステップ 20:10~20:50 RIO	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 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 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 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