

●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
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 9月

### 【講座についてのお知らせ】

◎9/16(月)、9/23(月)は祝日のため

- ・プール講座は“休講”
- ・スタジオ講座は“午前の部”のみの開催となります。

◎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		マシジムスタジオ	100円
都度受講料	1回 600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	



☝3,000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

# 9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	
<b>マイレ本間フラ</b> 9:45~10:30 大清水 換気 <b>ズンバGOLD</b> 10:45~11:15 YOSHIE 換気 <b>ピラティスヨガ</b> *マット使用 11:30~12:20 YOSHIE 換気 <b>体幹トレーニング</b> *マット使用 12:35~13:05 YOSHIE 杉本 渡邊	<b>水中運動教室</b> 12:45~13:15 中根 <b>成人水泳教室</b> 13:30~14:30 初級 中級 杉本 渡邊	<b>ピラティス</b> *マット使用 9:45~10:45 RUMI 換気 <b>バレトン</b> 11:00~11:45 SACHIE 換気 <b>らくらくエアロ</b> 12:00~12:30 SACHIE 換気 <b>ユニバーサルヨガアース</b> *マット使用 12:45~13:30 SACHIE 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 <b>ズンバ</b> 10:45~11:30 HITOMI 換気 <b>メガダンス</b> 11:45~12:15 HITOMI 換気 定員20名 <b>ラディカルパワー45</b> 12:30~13:15 松山 初級 中・上級 杉本 忠嶋	<b>ズンバ</b> 9:45~10:30 YUKA 換気 <b>ダンスMIX</b> 10:45~11:45 tittiki 換気 定員20名 <b>ラディカルパワー30</b> 12:00~12:30 松山 換気 <b>古典ヨガ</b> *マット使用 12:45~13:45 山野下 初級 中・上級 大浦 渡邊	<b>かんたんエアロ</b> 9:50~10:30 YOSHIE 換気 <b>ピラティスヨガ</b> *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換気 <b>ズンバGOLD</b> 12:00~12:30 YOSHIE 換気 <b>マイレ本間フラ</b> 12:45~13:30 大清水 中・上級者向け 濱谷	<b>幼児コース</b> 9:40~ 1コース使用 <b>キッズコース</b> 10:30~ 4コース使用 <b>成人水泳教室</b> 11:45~12:45 初級 濱谷 中級 杉本 上級 渡邊 <b>キッズコース</b> 13:00~ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 14:00~15:00 2コース使用

9月は30日が全ての成人水泳教室が休講となります。

## 夜の部

<b>★子アダンス★</b> 【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をご確認ください！	<b>メガダンス</b> 19:15~19:45 JUNICHI 換気 <b>ファイドウ</b> 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	<b>キッズコース</b> 16:00~ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00~ 1コース使用 <b>選手コース</b> 18:00~19:40 4コース使用 定員20名 <b>ラディカルパワー45</b> 19:15~20:00 伊藤 換気 定員15名 <b>ユーバウンド</b> 20:15~20:45 伊藤 初級~中級者向け 上西	<b>オキシジェン</b> *マット使用 19:15~20:00 RIO 換気 <b>ズンバ</b> 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	<b>キッズコース</b> 16:00~ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00~ 1コース使用 <b>選手コース</b> 18:00~19:40 4コース使用 定員20名 <b>ラディカルパワー45</b> 19:15~20:00 松山 換気 <b>メガダンス</b> 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	<b>キッズコース</b> 16:00~ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00~ 1コース使用 <b>選手コース</b> 18:00~19:40 4コース使用 <b>オリジナルエアロ</b> 19:15~19:55 RIO 換気 定員15名 <b>ベーシックステップ</b> 20:10~20:50 RIO	<b>幼児コース</b> 15:15~ 1コース使用 <b>キッズコース</b> 16:00~ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00~ 1コース使用 <b>選手コース</b> 18:00~19:40 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00~19:00 4コース使用
---	---	--	---	--	--	---