

●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で幅広く楽しめるクラス	
スイム1000		色々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	
水中ウォーキング	★	水の浮力・抵抗を活用した水中運動を行い、健康的な体作りを目的とした教室	
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	
ゆるめるヨガ	★	腰痛・肩こりなどを改善し、身体を整えるプログラム	
フローヨガ	★	太陽礼拝をベースにバリエーションを入れて動くプログラム	
オリジナルエアロ		オリジナルテイ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	
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、しなやかに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	

# ANROS

## 日新プール講座スケジュール10月

**【講座についてのお知らせ】**

◎プール/スタジオ講座に変更がございます。  
→詳細は裏面の★をご確認ください。

◎10/14(月)は祝日のため、プール講座は“休講”  
スタジオ講座は“午前部”のみの開催となります。

◎日曜日スタジオ講座 復活 致します!!  
→詳細は裏面をご確認ください!

◎10月より川沿公園体育館でも講座開始!  
月3,000円で各プログラムをご受講可能です!  
(沼ノ端スポーツセンター、総合体育館、川沿公園体育館の講座も受講可能となります)

料 金 案 内				
全講座受講料	1ヶ月 3,000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ヶ月 2,000円 ※講座に参加する方のみ		マシンジムスタジオ	100円
都度受講料	1回 600円 ※入館～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	



- ☛ 3,000円でご登録の方はアブロス沼ノ端スポーツセンター・川沿公園体育館・総合体育館の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 TEL0144-72-4409

# 10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

夜の部

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>スタジオ</b> ①ゆるめるヨガ *マット使用 10:15~11:00 山野下 換気 ②フローヨガ *マット使用 11:15~12:00 山野下 換気 ③オリジナルエアロ 12:15~13:00 RIO	<b>プール/プールサイド</b> ①ピラティス *マット使用 9:45~10:45 RUMI 換気 ②パレトン 11:00~11:45 SACHIE 換気 ③らくらくエアロ 12:00~12:30 SACHIE 換気 ④ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:45~13:30 SACHIE	<b>スタジオ</b> 定員15名 ①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 ②ズンバ 10:45~11:30 HITOMI 換気 ③メガダンス 11:45~12:15 HITOMI 換気 ④ラディカルパワー45 定員20名 12:30~13:15 松山	<b>プール/プールサイド</b> ①ズンバ 9:45~10:30 YUKA 換気 ②ダンスMIX 10:45~11:45 tittiki 換気 定員20名 ③ラディカルパワー30 12:00~12:30 松山 換気 ④古典ヨガ *マット使用 12:45~13:45 山野下	<b>スタジオ</b> ①体幹トレーニング *マット使用 10:00~10:30 YOSHIE 換気 ②ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換気 ③ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換気 ④マイレ本間フラ 12:45~13:30 大清水	<b>プール</b> ①幼児コース 9:40~ 1コース使用 ②キッズコース 10:30~ 4コース使用 ③成人水泳教室 11:45~12:45 ④初級 大浦 ⑤中級 杉本 ⑥上級 渡邊 ⑦キッズコース 13:00~ 4コース使用 ⑧選手育成コース 14:00~15:00 2コース使用	<b>スタジオ</b> ①オキシジェン *マット使用 10:30~11:15 JUNICHI 換気 ②メガダンス 11:30~12:00 JUNICHI 換気 ③ラディカルパワー45 定員20名 12:15~13:00 伊藤
<b>10月は29.30.31日が全ての成人水泳教室が休講となります。</b>						
★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をご確認ください!						
①メガダンス 19:15~19:45 JUNICHI 換気 ②ファイドウ 20:00~20:45 JUNICHI ③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	定員20名 ①ラディカルパワー45 19:15~20:00 伊藤 換気 定員15名 ②ユーバウンド 20:15~20:45 伊藤	①幼児コース 15:15~ 1コース使用 ②キッズコース 16:00~ 17:00~ 4コース使用 ③選手コース 18:00~19:40 4コース使用 ④えんじょいスイム 19:50~20:50 ⑤初級~中級者向け 上西	①幼児コース 15:15~ 1コース使用 ②キッズコース 16:00~ 17:00~ 4コース使用 ③選手育成コース 17:00~ 1コース使用 ④選手コース 18:00~19:40 4コース使用 ⑤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	定員20名 ①ラディカルパワー45 19:15~20:00 松山 換気 ②メガダンス 20:15~21:00 HITOMI	①キッズコース 16:00~ 17:00~ 4コース使用 ③選手育成コース 17:00~ 1コース使用 ④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 定員15名 ⑤パーシックスステップ 20:10~20:50 RIO	①幼児コース 15:15~ 1コース使用 ②キッズコース 16:00~ 17:00~ 4コース使用 ③選手育成コース 17:00~ 1コース使用 ④選手コース 18:00~19:40 4コース使用