

●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
初心者スイミング		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
★種目別水泳教室		種目別の水泳教室。週ごとに2種目の泳力向上を目指すクラス。 【月曜日】第1,2週→クロ&背、第3,4週→バタ&平 【木曜日】第1,2週→バタ&平、第3,4週→クロ&背 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。
週替わり泳法別		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
★なんちゃって美body♪	定員 15名	体幹や腰回りを楽しく身体を動かしながら、姿勢改善、代謝促進、脂肪燃焼を目的とする教室
泳力の目安		対 象 者 と 目 標
初心者		これから水泳を始める方。楽な息継ぎを目指しましょう。
初 級		息継ぎができる方。クロールと背泳ぎの習得を目指しましょう。
中 級		クロール、背泳ぎを習得した方。平泳ぎとバタフライの習得を目指しましょう。
上 級		4種目を習得した方。更なる技術向上を目指しましょう。
フロア講座		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
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	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

ANROS

日新プール講座スケジュール11月

【講座についてのお知らせ】

◎プールのコーチ/フロア講座のインストラクターが増えます★

プール → 今井コーチ

フロア → 黒澤インストラクター

◎成人水泳教室の講座数、内容のボリュームアップを致しました♪詳細は裏面をご確認下さい!!

◎11/4(月)、11/23(土)は祝日の為、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。



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 Tel.0144-72-4409

11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	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	スタジオ
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★オキシジェノ *マット使用 10:15~11:00 黒澤 換 気 定員20名		★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		★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		★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		★体幹トレーニング *マット使用 10:00~10:30 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		■幼児コース■ 9:40~ 1コース使用	★オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換 気 ★定員20名 ★ラディカルパワー-45 11:30~12:15 黒澤 換 気
★オリジナルエアロ 12:15~13:00 RIO		★初心者スイミング 12:00~12:50 ★初心者・初級者向け ★大浦		★初心者スイミング 12:00~12:50 ★初心者・初級者向け ★今井		★初心者スイミング 12:00~12:50 ★初心者・初級者向け ★大浦		★水中ウォーキング 12:10~12:40 ★上西		■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	★オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換 気 ★定員20名 ★ラディカルパワー-45 11:30~12:15 黒澤 換 気
★種目別水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け ★渡邊 第1.3週⇒クロ&背 第2.4週⇒バタ&平 (第5週)⇒4泳法		★ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:45~13:30 SACHIE 換 気		★定員20名 ★ラディカルパワー-45 12:30~13:15 松山 換 気		★古典ヨガ *マット使用 12:45~13:45 山野下 換 気		★マイレ本間フラ 12:45~13:30 大清水 換 気		■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	★オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換 気 ★定員20名 ★ラディカルパワー-45 11:30~12:15 黒澤 換 気
★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!		★成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け ★濱谷		★成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け ★忠嶋		★種目別水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け ★今井 第1.3週⇒バタ&平 第2.4週⇒クロ&背 (第5週)⇒4泳法		★スイム1000 12:50~13:50 中・上級者向け ★濱谷		■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	★オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換 気 ★定員20名 ★ラディカルパワー-45 11:30~12:15 黒澤 換 気
★メガダンス 19:15~19:45 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		★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		■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	★オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換 気 ★定員20名 ★ラディカルパワー-45 11:30~12:15 黒澤 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		★えんじょいスイム 19:50~20:50 ★初級~中級者向け ★上西		★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		★初心者スイミング 19:50~20:50 ★初心者・初級者向け ★今井		■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	★オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換 気 ★定員20名 ★ラディカルパワー-45 11:30~12:15 黒澤 換 気

11月は4,23,29,30日が全ての成人水泳教室が休講となります。

夜の部

					■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	
★チアダンス★	■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】15：50～ 【ガール】17：00～					■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	■選手コース■ 17：00～19：00 4コース使用
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！	■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 19：15～19：45 JUNICHI 換 気	■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用	定員20名 ♥ラディカルパワー45 19：15～20：00 伊藤 換 気	■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用	オリジナルエアロ ★ 19：15～20：00 RIO 換 気	■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用	定員20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	オキシジェノ ★ *マット使用 19：15～20：00 黒澤 換 気	■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用	
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。	定員15名 ♥ユーバウンド 20：15～20：45 伊藤	えんじょいスイム 19：50～20：50 初級～中級者向け	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。	メガダンス ★ 20：15～21：00 HITOMI	19：50～20：50 初心者・初級者向け	定員20名 ♥ラディカルパワー45 20：15～21：00 黒澤		
	渡邊		上西		渡邊		今井			