

●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		色々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
★ 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		オリジナル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
🍃 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
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	ミニト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

ANROS


日新プール講座スケジュール12月

【講座についてのお知らせ】

◎12月は施設メンテナンスの為、全館休館となります。
 営業日 → 12月 1日(日)~12月14日(土)
 休館日 → 12月15日(日)~12月31日(火)

◎施設メンテナンスに伴い、受講料も半額となります！
 全講座 → 1,500円
 プール講座 → 1,000円

※12月中に他施設の講座を受ける方は、受講料全額のお支払いとなります。





料 金 案 内				
全講座 受講料	1ヶ月 1,500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-ル講座 受講料	1ヶ月 1,000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	12/15~31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 Tel0144-72-4409

12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 オキシジェン *マット使用 10:15~11:00 黒澤 換気 定員20名 ラディカルパワー45 11:15~12:00 黒澤 換気 オリジナルエアロ 12:15~13:00 RIO	プール/プールサイド 初心者スイミング 12:00~12:50 大浦	スタジオ 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 らくらくエアロ 12:00~12:30 SACHIE 換気 ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:45~13:30 SACHIE	プール/プールサイド 隔週レッスン 第1・3・5コアコンディショニング 第2・4ひめトレとなります。	スタジオ 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 ズンパ 10:45~11:30 HITOMI 換気 メガダンス 11:45~12:15 HITOMI 換気 ラディカルパワー45 12:30~13:15 松山	プール/プールサイド なんちゃって美body 定員15名 *マット使用 11:20~11:50 上西 初心者スイミング 12:00~12:50 今井	スタジオ ズンパ 10:00~10:45 YUKA 換気 定員20名 ラディカルパワー45 11:30~12:15 松山 換気 古典ヨガ *マット使用 12:30~13:30 山野下	プール/プールサイド ベビースイミング 10:30~11:15 1コース使用 初心者スイミング 12:00~12:50 大浦	スタジオ 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 ズンパGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換気 マイル本間フラ 12:45~13:30 大清水	プール/プールサイド 水中ウォーキング 12:10~12:40 上西	プール 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 大浦 中級 今井 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	スタジオ オキシジェン *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 定員15名 ユーバウンド 12:30~13:00 伊藤

12月は15~31日が全ての講座プログラムが休講となります。

夜の部

★子アダンス★ 【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！	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	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	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	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	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 17:00~19:00 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 定員15名 ユーバウンド 20:15~20:45 伊藤	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	オリジナルエアロ 19:15~20:00 RIO 換気 ズンパ 20:15~21:00 YUKA	選手コース 18:00~19:40 4コース使用 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 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	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 初級者・初級者向け 今井	オキシジェン *マット使用 19:15~20:00 黒澤 換気 定員20名 ラディカルパワー45 20:15~21:00 黒澤	選手コース 18:00~19:40 4コース使用
--	---	---	--	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--------------------------------