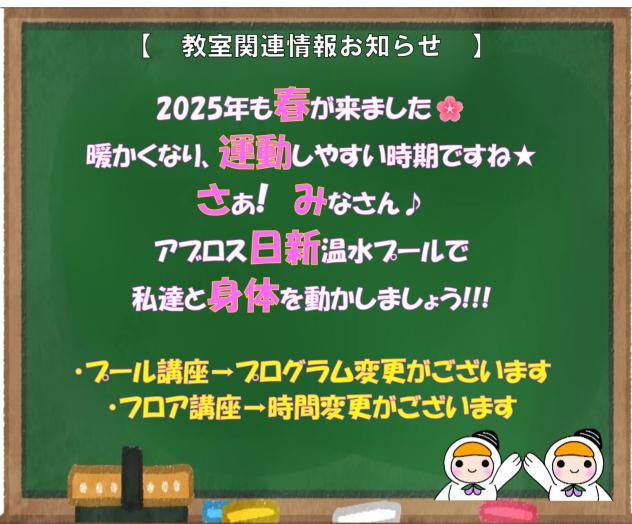
●各講座のご案内

《高校生が各講座を受講する場合は保護者同伴となります》

	《高校王小合語座を文誦する場合は休護石内件となります》						
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ように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						
→ フィン&泳法別基礎練習	フィンを使用して水泳の基礎練習を行うプログラム。						
🜟 Let's フィン♪	フィンを使用し、楽しく泳ぐプログラム						
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1.3週→クロ&背、第2.4週→バタ&平【木曜日】第1.3週→バタ&平、第2.4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						
パーソナル水泳レッスン	個別指導にてご自身が希望する泳法の習得やレベルアップを目指す特別レッスン♪ 普段の水泳教室と違った個別指導やワンポイントアドバイスを受けてみませんか??						
《1週間前までに受付にて	【料金】1回30分/2,500円 △受付にて事前申込みが必要です △レッスン当日に料金のお支払いをお願い致します。						
事前申込み必須》 	ADサスプヨロに料金のの支払いをお願い致じます。 各曜日毎に担当者が決まっております。詳細は裏面プログラム表をご確認下さい						
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						
	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						
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						
	ひめトレポールを使って、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						
	ness 《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						
プ 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						
<mark> ∅</mark> ラディカル パワー 定員 15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						

日新プール講座スケジュール 4月



		料金	案内			
全講座 受講料	. –	3,000円 加する方のみ		 プール (全施設利用)	500円	
プール講座 受講料	. –	2,000円 加する方のみ	使用料			
都 度 受講料	1日 ※再入館不可	600円 (施設使用料別)		マシンジム フロア	100円	
営業 案内		00~22:00 00~21:00	休館日	4月2	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。

 お 古総合問発株式会社

<u>都市総合開発株式会社はアブロス日新温水ブールの管理運営をおこなっております</u> 苫小牧市日新町2丁目2番41号 TeL0144-72-4409





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・フロア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。フロア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)とさせて頂きます。 ➡講座を受講する場合は保護者同伴となります。

	月曜日		火曜日		水區	水曜日		木 曜 日		金曜日		日曜日	
	フロア	プール/ㇷ゚ールサイド	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/ㇷ゚ールサイド	フロア	プール/ㇷ゚ールサィド	フロア	プール/プールサイド	プール	フロア	プール/プールサイド
	びオキシジェノ		ぱ ピラティス	隔週レッスン	定員15名		ズンバ		び体幹トレーニング		■幼児コース■	♥ オキシジェノ	
	*マット使用		_	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。	り ひめトレ/コアコンディショニング	♪なんちゃって美body	10:00~10:45		*マット使用		9:40~	*マット使用	
	10:15~11:00 黒澤		9:45~10:45	第2・4ひめトレとなります。	*マット使用 9:45~10:30	↓ なんらやりで美body 定員15名	YUKA		9:50~10:20 YOSHIE		1コース使用	10:30~11:15 黒澤	
	換 気		RUMI	▮水中ウォーキング	RUMI	*マット使用	換気	♡ベビースイミング♡	換気		■キッズコース■	点点	
	定員15名		換 気	11:10~11:40	換 気	11:20~11:50	定員15名	10:30~11:15	♥ ピラティスヨガ		10:30~	定員15名	
	♥ラディカルパワー45		バレトン		ズンバ	上西	♥ラディカルパワー45	1コース使用	*マット使用		4コース使用	♥ ラディカルパワー45	
	11:15~12:00		11:00~11:45	今井	10:45~11:30		11:30~12:15	<u></u>	10:35~11:35			11:30~12:15	
	黒澤 人換 気	フィン&泳法別基礎練習	SACHIE 換 気	初心者スイミング	HITOMI 換 気	初心者スイミング	松山 換 気	Let's フィン♪	YOSHIE 換気		-13 1 -1.02 #FF	黒澤 換 気	
左	↑オリジナルエアロ	12:00~12:50	サメル り らくらくエアロ	12:00~12:50	メガダンス	12:00~12:50	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	12:00~12:50			成人水泳教室	定員15名	
4.2	12:15~13:00	初級者向け	_	☑ 初心者・初級者向け		び初心者・初級者向け	*マット使用	初級者向け	♥ ズンバGOLD	12:00~12:30	11:45~12:45	♥ユーバウンド	
前	RIO	大浦	12:00~12:30	今井	11:45~12:15	今井	12:30~13:30	大浦	11:50~12:20	上西	初心者/初級 大浦	12:30~13:00	
の	KIU	八曲	SACHIE 換 気	7#	HITOMI 換 気	7#	山野下	八油	YOSHIE 換気		中級 今井	伊藤	
部		種目別水泳教室	グ × い プ ユニバーサルヨガアース	成人水泳教室	授 XI 定員15名	成人水泳教室		種目別水泳教室		スイム1000			1
		13:00~13:50	*マット使用	13:00~13:50	♥ ラディカルパワー45	13:00~13:50		13:00~13:50	♥マイレ本間フラ	12:50~13:50	上		
			12:45~13:30		12:30~13:15	中・上級者向け			12:35~13:20		■キッズコース■		
		中・上級者向け	SACHIE	中・上級者向け	松山	中・上級名門リ		中・上級者向け	大清水	中・上級者向け	13:00~		
		渡邉		濱谷		忠嶋		今井		濱谷	4コース使用		
		第1.3週➡ク□&背						第1.3週➡バタ&平			■選手育成コース■		
		第2.4週➡バタ&平		パーソナルレッスン		パーソナルレッスン		第2.4週➡ク□&背		パーソナルレッスン	14:00~15:00		パーソナルレッスン
		パーソナルレッスン		14:00~14:30		14:00~14:30		パーソナルレッスン		14:00~14:30	3コース使用		14:00~14:30
		14:00~14:30		担当 → 今井 主なレッスン内容		担当 → 渡邉 主なレッスン内容		14:00~14:30		担当 → 上西 主なレッスン内容			担当 → 今井 主なレッスン内容
		担当 → 大浦		・各種目泳法指導		・各種目泳法指導		担当 ➡ 濱谷		・各種目泳法指導			・各種目泳法指導
		主なレッスン内容 ・各種目泳法指導		・ワンポイントアドバイス 1人1回30分/2,500円		・動画撮影&分析 1人1回30分/2,500円		主なレッスン内容 ・各種目泳法指導		・ワンポイントアドバイス 1人1回30分/2,500円			・ワンポイントアドバイス 1人1回30分/2,500円
		・ワンポイントアドバイス	'					・動画撮影&分析	'				
		1人1回30分/2,500円				■幼児コース■		1人1回30分/2,500円		■幼児コース■			
						15:15~				15:15~			
						13・13・3				1コース使用			
	★チアダンス★	■幼児コース■		■幼児コース■		■キッズコース■		■キッズコース■		■キッズコース■			
	【キッズ】15:50~	15:15~		15:15~		16:00~		16:00~		16:00~			
	【ガール】17:00~	1コース使用		1コース使用		10 · 00~ 17 : 00~		16 : 00~ 17 : 00~		16:00~ 17:00~			
	7月~川沿公園体育 館にて開催中です♪	■キッズコース■		■キッズコース■		17・00~ 4コース使用		4コース使用		17・00~ 4コース使用			
	詳しくは施設HPをご	16:00~		16:00~		■選手育成コース■		単選手育成コース■		4」一人使用 ■選手育成コース■	■選手コース■	《パーソナルス	k泳しッフン/\
	確認下さい!	17:00~		17:00~		■選手育成コース■ 17:00~		■選手育成コース■ 17:00~		17:00~	17:00~19:00	(1/1)))))	ハルレンヘン=
115		4コース使用		4コース使用		17・00~		17・00~		17・00~	17 - 00~19 - 00 4コース使用	・1人1回30分	分 / 2,500円
	メガダンス	■選手コース■	定員15名	■選手コース■	オリジナルエアロ	■選手コース■	定員15名	■選手コース■	り オキシジェノ	■選手コース■	.=12/13	・希望日の1週間	前までに受付にて
の	19:15~19:45	18:00~19:40	♥ラディカルパワー45	18:00~19:40		18:00~19:40	♥ラディカルパワー45	18:00~19:40	*マット使用	18:00~19:40			
部	JUNICHI	4コース使用	19:15~20:00	4コース使用	19:15~20:00	4コース使用	19:15~20:00	4コース使用	19:15~20:00	4コース使用		申込みをお願い	ハ致します。
	クロスタン クロス) 再株わけられる	伊藤	3 / 1° -1 \ 7 / 4	RIO	运注则7.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2	松山	切心学フィンンだ	黒澤			・料金については	はレッスン当日に
	ファイドウ	週替わり泳法別	換 気 定員15名	えんじょいスイム 10:50-20:50	換 気	泳法別スタート&ターン	324 214	初心者スイミング	換 気 定員15名			受付にてお支持	MAR A LA
	20:00~20:45	19:50~20:50 詳細は、裏表紙にて	プユーバウンド	19:50~20:50	ズンバ	19:50~20:50 詳細は、裏表紙にて	メガダンス	19:50~20:50	♥ ラディカルパワー45				
	JUNICHI	ご確認ください。	20:15~20:45	び初級~中級者向け	20:15~21:00	ご確認ください。	20:15~21:00	び初心者・初級者向け	20:15~21:00			・都合が悪くキャ	ァンセルする場合
		渡邉	伊藤	上西	YUKA	渡邉	HITOMI	今井	黒澤			は、必ず施設し	こご連絡下さい。
			17 134		l				////T				