

●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》

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		色々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 《1週間前までに受付にて 事前申込み必須》		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?? 【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。 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
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
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
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 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

# ANROS

## 日新プール講座スケジュール 4月

【 教室関連情報お知らせ 】

2025年も春が来ました🌸

暖かくなり、運動しやすい時期ですね★

さあ! みなさん♪

アフロス日新温水プールで  
私達と身体を動かしましょう!!!

・プール講座→プログラム変更がございます  
・フロア講座→時間変更がございます

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 フロア 100円
都度受講料	1日 600円 ※再入館不可(施設使用料別)		
営業案内	月~金 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:00	休館日	4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・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

# 4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・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)とさせていただきます。  
 ▶講座を受講する場合は保護者同伴となります。

## 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	
フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド
<b>オキシジェン</b> *マット使用 10:15~11:00 黒澤 換気 定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 11:15~12:00 黒澤 換気	<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>オリジナルエアロ</b> 12:15~13:00 RIO 初級者向け 大浦	隔週レッスン 第1・3・5コアコンディショニング 第2・4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	<b>ズンバ</b> 10:00~10:45 YUKA 換気 定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 11:30~12:15 松山 換気 <b>古典ヨガ</b> *マット使用 12:30~13:30 山野下	<b>体幹トレーニング</b> *マット使用 9:50~10:20 YOSHIE 換気 <b>ピラティスヨガ</b> *マット使用 10:35~11:35 YOSHIE 換気 <b>ズンバGOLD</b> 11:50~12:20 YOSHIE 換気 <b>マイレ本間フラ</b> 12:35~13:20 大清水	■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 初心者/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 3コース使用	<b>オキシジェン</b> *マット使用 10:30~11:15 黒澤 換気 定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 11:30~12:15 黒澤 換気 定員15名 <b>ユーバウンド</b> 12:30~13:00 伊藤	
<b>フィン&amp;泳法別基礎練習</b> 12:00~12:50 初級者向け 大浦	<b>ユニバーサルヨガアース</b> *マット使用 12:45~13:30 SACHIE 換気 成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け 濱谷	定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 12:30~13:15 松山 成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け 忠嶋	<b>Let's フィン!</b> 12:00~12:50 初級者向け 大浦	<b>スイム1000</b> 12:50~13:50 中・上級者向け 濱谷	■キッズコース■ 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	《パーソナル水泳レッスン》 ・1人1回30分 / 2,500円 ・希望日の1週間前までに受付にて申込みをお願い致します。 ・料金についてはレッスン当日に受付にてお支払い下さい。 ・都合が悪くキャンセルする場合は、必ず施設にご連絡下さい。	
<b>★チアダンス★</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をご確認下さい!	■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	■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■ 18:00~19:00 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	
<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	定員15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	オリジナルエアロ 19:15~20:00 RIO 換気 <b>ズンバ</b> 20:15~21:00 YUKA	定員15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	<b>オキシジェン</b> *マット使用 19:15~20:00 黒澤 換気 定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 20:15~21:00 黒澤	■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	
<b>フィン&amp;泳法別基礎練習</b> 12:00~12:50 初級者向け 大浦	<b>ユニバーサルヨガアース</b> *マット使用 12:45~13:30 SACHIE 換気 成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け 濱谷	定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 12:30~13:15 松山 成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け 忠嶋	<b>Let's フィン!</b> 12:00~12:50 初級者向け 大浦	<b>スイム1000</b> 12:50~13:50 中・上級者向け 濱谷	■キッズコース■ 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	《パーソナル水泳レッスン》 ・1人1回30分 / 2,500円 ・希望日の1週間前までに受付にて申込みをお願い致します。 ・料金についてはレッスン当日に受付にてお支払い下さい。 ・都合が悪くキャンセルする場合は、必ず施設にご連絡下さい。	
<b>フィン&amp;泳法別基礎練習</b> 12:00~12:50 初級者向け 大浦	<b>ユニバーサルヨガアース</b> *マット使用 12:45~13:30 SACHIE 換気 成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け 濱谷	定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 12:30~13:15 松山 成人水泳教室 13:00~13:50 中・上級者向け 忠嶋	<b>Let's フィン!</b> 12:00~12:50 初級者向け 大浦	<b>スイム1000</b> 12:50~13:50 中・上級者向け 濱谷	■キッズコース■ 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	《パーソナル水泳レッスン》 ・1人1回30分 / 2,500円 ・希望日の1週間前までに受付にて申込みをお願い致します。 ・料金についてはレッスン当日に受付にてお支払い下さい。 ・都合が悪くキャンセルする場合は、必ず施設にご連絡下さい。	