

●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			週替わりの泳法別クラス。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			週替わりの泳法別クラス。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
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】11回30分/2,500円 △受付にて事前申込みが必要 △レッスン当日に料金のお支払いをお願いします。 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
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
リラクセスヨガ			身体の不調を取り除く 腰痛・肩こり・背中の痛みなどを改善するプログラム
オリジナルエアロ			オリジナルリズミカルな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
バランスボール		定員 15名	体幹の筋力やバランス力を鍛えることにより、基礎代謝を向上させ、ダイエットやお腹痩せに効果のあるプログラム
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
ラディカルステップ	定員 15名		ステップ台を使用し下半身と体幹強化を図り効果的に脂肪を燃やすシンプルでダイナミックなプログラム

ANROS

日新プール講座スケジュール 7月

🌟 新規ご入会絶賛受付中 🌟

今年の夏は暑そうですね 🎵
そんな時はアブロス日新温水プール
👉フロア講座・プール講座に参加
👉トレーニングでもうひと汗！
👉運動後のサウナでさらに追い汗！
👉最後はプールでクールダウン

これで今年の夏は乗り切りましょう!!

【 教室関連情報お知らせ 】
水曜日・木曜日のフロア講座に変更がございます。
変更箇所につきましては、裏面スケジュール表の
★をご確認ください。

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	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・川治体育館・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。

7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。

プール講座➡21日,30日,31日休講

フロア講座➡21日午前講座のみ開講

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	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																																																																					
 リラックスヨガ ＊マット使用 10：15～11：00 山野下 換 気	成人水泳教室 13:15～14:05 1・2コース フィン＆泳法別基礎練習 初級者向け 大浦 3・4コース 種目別水泳教室 中・上級者向け 渡邊 第1,3週⇒クロ&背 第2,4週⇒バタ&平 パーソナルレッスン 14：10～14：40 担当 ⇒ 大浦 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	 ピラティス ＊マット使用 9：45～10：45 RUMI 換 気 パレトン 11：00～11：45 SACHIE 換 気	 隔週レッスン 第1・3・5コアコンディショニング 第2・4のびトレとなります。	定員15名  のびトレ/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	成人水泳教室 13:15～14:05 1・2コース 初心者スイミング 【バタフライ/平泳ぎ】  初心者・初級者向け 今井 3・4コース 成人水泳教室 中・上級者向け 忠嶋 パーソナルレッスン 14：10～14：40 担当 ⇒ 上西 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	ズンバ 10：00～10:45 YUKA 換 気 定員15名 バランスボール ＊マット使用 11：00～11：30 YUKA 換 気 定員15名  ラディカルパワー 30 11：45～12：15 松山 換 気  古典ヨガ ＊マット使用 12：30～13：30 山野下	成人水泳教室 13:15～14:05 1・2コース Let's フィン♪ 初級者向け 大浦 3・4コース 種目別水泳教室 中・上級者向け 今井 第1,3週⇒バタ&平 第2,4週⇒クロ&背 パーソナルレッスン 14：10～14：40 担当 ⇒ 濱谷 主なレッスン内容 ・各種目泳法指導 ・動画撮影&分析 1人1回30分/2,500円	 体幹トレーニング ＊マット使用 9：50～10：20 YOSHIE 換 気  ピラティスヨガ ＊マット使用 10：35～11：35 YOSHIE 換 気  ズンバGOLD 11：50～12：20 YOSHIE 換 気  マイル本間フラ 12：35～13：20 大清水	成人水泳教室 13:15～14:15 スイム1000 中・上級者向け 濱谷 パーソナルレッスン 14：20～14：50 担当 ⇒ 渡邊 主なレッスン内容 ・各種目泳法指導 ・動画撮影&分析 1人1回30分/2,500円	■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	 オキシジェノ ＊マット使用 10：30～11：15 黒澤 換 気 定員15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	パーソナルレッスン 14：10～14：40 担当 ⇒ 今井 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																																																																					
 オリジナルエアロ 12：15～13：00 RIO		 らくらくエアロ 12：00～12：30 SACHIE 換 気  ユニバーサルヨガース ＊マット使用 12：45～13：30 SACHIE	成人水泳教室 13:15～14:05 1・2コース 初心者スイミング 【クロール/背泳ぎ】  初心者・初級者向け 今井 3・4コース 成人水泳教室 中・上級者向け 濱谷	成人水泳教室 13:15～14:05 1・2コース  ラディカルパワー 30 11：45～12：15 松山 換 気  古典ヨガ ＊マット使用 12：30～13：30 山野下		成人水泳教室 13:15～14:05 1・2コース Let's フィン♪ 初級者向け 大浦 3・4コース 種目別水泳教室 中・上級者向け 今井 第1,3週⇒バタ&平 第2,4週⇒クロ&背		成人水泳教室 13:15～14:15 スイム1000 中・上級者向け 濱谷 パーソナルレッスン 14：20～14：50 担当 ⇒ 渡邊 主なレッスン内容 ・各種目泳法指導 ・動画撮影&分析 1人1回30分/2,500円		■幼児コース■ 15：15～ 1コース使用 ■キッズコース■ 16：00～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■選手育成コース■ 17：00～ 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～ 4コース使用 ■