●各講座のご案内

●台神座のこ余内	《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						
曜日により、フ	プールサイドから指導の教室もございます。						
対象となる	教室については裏面をご確認願います。						
🌽 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、パ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&育、第2、4週→パタ&平【木曜日】第1、3週→パタ&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 パタフライ						
(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						
ストレッチポール&プチ筋トレ 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、脂肪燃焼を目指すプールサイド教室						
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						
事前申込み必須》	△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	・						
	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							
() 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パリエーションを入れて動くプログラム						
🄰 リラックスヨガ	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・パレエ・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						
	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 I	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						
<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						
<mark> グ</mark> 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						

券 新規ご入会絶費受付中 券

《教室関連情報》

○プール講座の

時間変更/プログラム追加がございます。 変更箇所の詳細につきましては、

- ・表面 → 各講座ご案内
- ・裏面 → スケジュール表

に表記の★印をご確認ください。

- ●11月2日(日)は水泳競技会開催の為、 フロア講座は休講となります。
- ノログ語はは予語になり



		料金	案内				
全講座受講料プール講座受講料	1ヶ月	3,000円			500円		
	※講座に参	加する方のみ		プール (全施設利用)			
	1ヶ月	2,000円	使用料	(13/13/			
	※講座に参	加する方のみ	120171		100円		
都度	1日	600円		マシンジム フロア			
受講料	※再入館不可	(施設使用料別)					
営業 案内		:00~22:00 :00~21:00	休館日	11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。

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・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。

プール講座→3、24日休講

フロア講座→3、24日(午前のみ開催)

	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/ㇷ゚ールサイド	フロア	プール/ㇷ゚ールサイド	フロア	プール/ㇷ゚ールサイド	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	プール	フロア	プール/ㇷ゚ールサイド
	♥リラックスヨガ		ぴ ピラティス	隔週レッスン	定員15名	♥ストレッチポール	ズンバ		▶★幹トレーニング	1	■幼児コース■		
	*マット使用		_	第1・3・5コアコンディショニング	ひめトレ/コアコンディショニング	&プチ筋トレ	10:00~10:45		*マット使用		9:40~	♥オキシジェノ	
	10:15~11:00		やくプロ区用	第2・4ひめトレとなります。	*マット使用	定員15名			9:50~10:20		1コース使用	*マット使用	
	山野下		9:45∼10:45 RUMI		9:45∼10:30 RUMI	*マット使用	YUKA	♡ベビースイミング	YOSHIE		■キッズコース■	10:30~11:15 黒澤	
	換 気 ひ プローヨガ		换 気		MI 换 気	12:30~13:00	換 気 定員15名	10:30~11:15	換気			換気	
	*マット使用		バレトン		ズンバ	上西	バランスボール	1コース使用	プピラティスヨガ *マット使用		10:30~	定員15名	
	11:15~12:00		11:00~11:45		10:45~11:30		*マット使用		10:35~11:35		4コース使用	♥ラディカルパワー45	
	山野下		SACHIE		HITOMI	成人水泳教室	11:00~11:30		YOSHIE			11:30~12:15	
	換 気		換 気		換 気	13:15~14:05	YUKA		換 気		成人水泳教室	黒澤	
午	↓オリジナルエアロ		♥ らくらくエアロ		メガダンス	1・2コース	換 気 定員15名		■ズンバGOLD		11:45~12:45	換 気 定員15名	
前	12:15~13:00		12:00~12:30	成人水泳教室	11:45~12:15	初心者スイミング	♥ ラディカルパワー30		11:50~12:20		1・2コース	ユーバウンド	
の	RIO 1	フィン&泳法別基礎練習	SACHIE	13:15~14:05	HITOMI	【バタフライ/平泳ぎ】	11:45~12:15	Let's フィン♪	YOSHIE	12:15~12:45		12:30~13:00	
		12:10~13:00	換気	1・2コース		☑初心者・初級者向け	松山	12:10~13:00	換 気	上西		伊藤	
部		初級者向け	びオキシジェノ	初心者スイミング		今井	換 気	初級者向け	♥マイレ本間フラ	成人水泳数字	詳細は、裏表紙にて ご確認ください。	1ナ膝	
		大浦	*マット使用	【クロール/背泳ぎ】		3・4コース	🄰 古典ヨガ	大浦					
			12:45∼13:30 SACHIE	び初心者・初級者向け			*マット使用			13:15~14:15	3・4コース		
	1 1	種目別水泳教室	SACHIE	今井		成人水泳教室	12:30~13:30	種目別水泳教室	大清水	スイム1000			
		13:15~14:05		3・4コース		中・上級者向け	山野下	13:15~14:05	プールサイド	中・上級者向け	週替わり泳法別		
		中・上級者向け		成人水泳教室		忠嶋		中・上級者向け	からの指導	濱谷	中・上級者向け		
		渡邉		中・上級者向け	- 11 H (1)	パーソナルレッスン		今井	とさせてい	パーソナルレッスン	今井		パーソナルレッスン
		第1.3週→クロ&背		濱谷	プールサイド	14:10~14:40		第1.3週➡バタ&平	ただきます。	14:20~14:50	第1週 → クロ 第2週 → 育 第3週 → 平 第4週 → バタ		14:10~14:40
	 	第2.4週➡バタ&平		原 T	からの指導	担当 → 上西		第2.4週➡ク□&背		担当 ➡ 渡邉			担当 → 今井
	l i	パーソナルレッスン		パーソナルレッスン	とさせてい	主なレッスン内容		10° 11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-		主なレッスン内容	■キッズコース■		主なレッスン内容
		14:10~14:40		14:10~14:40	ただきます。	・各種目泳法指導 ・ワンポイントアドバイス		パーソナルレッスン		・各種目泳法指導 ・動画撮影&分析	13:00~		・各種目泳法指導 ・ワンポイントアドバイス
		担当 ➡ 大浦		担当 ➡ 今井		1人1回30分/2,500円		14:10~14:40 担当 ➡ 濱谷		1人1回30分/2,500円			1人1回30分/2,500円
		主なレッスン内容		主なレッスン内容				型ヨ ラ 演母 主なレッスン内容			■選手育成コース■		
		・各種目泳法指導 ・ワンポイントアドバイス		・各種目泳法指導 ・ワンポイントアドバイス		■幼児コース■		・各種目泳法指導	プールサイド	■幼児コース■	14:00~15:00		
		1人1回30分/2,500円		1人1回30分/2,500円		15:15~		・動画撮影&分析 1人1回30分/2,500円	からの指導	15:15~	3コース使用		
	A エコだいフ A					1コース使用		17(1200)37 2, 00013	とさせてい	1コース使用	32 XXXII		
	★チアダンス★ 【キッズ】15:50~	■幼児コース■		■幼児コース■		■キッズコース■		■キッズコース■	ただきます。	■キッズコース■			
	【ガール】17:00~	15:15~		15:15~		16:00~		16:00~		16:00~			
	川沿公園体育館	1コース使用		1コース使用		17:00~		17:00~		17:00~			
	にて開催中です♪	■キッズコース■		■キッズコース■		4コース使用		4コース使用		4コース使用			
	詳しくは施設HPをご 確認下さい!	16:00~		16:00~		■選手育成コース■		■選手育成コース■		■選手育成コース■	■選手コース■	《パーソナル』	k泳レッスン》
	唯談 「こい!	17:00~		17:00~		17:00~		17:00~		17:00~	17:00~19:00		
夜		4コース使用		4コース使用		1コース使用		1コース使用		1コース使用	4コース使用	・1人1回30分	} / 2,500円
D	定員15名	■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■		■選手コース■		・希望日の1週間	前までに受付にて
立口	♥ ラディカルステップ 19:15~20:00	18:00~19:40	♥ラディカルパワー45	18:00~19:40	10 - 15 - 00 - 55	18:00~19:40	♥ ラディカルパワー45	18:00~19:40		18:00~19:40			
部	19 · 15~20 · 00 黒澤	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		4コース使用		申込みをお願し	
	換気	週替わり泳法別	伊藤	えんじょいスイム	RIO	泳法別スタート&ターン	松山	初心者スイミング				・料金については	はレッスン当日に
	 オキシジェノ	19:50~20:50	換 気 定員15名	19:50~20:50	100 000	19:50~20:50	換 気 メガガ ンフ	19:50~20:50				受付にてお支持	ない下さい。
	*マット使用	詳細は、裏表紙にて	ユーバウンド		ズンバ	詳細は、裏表紙にて	メガダンス						
	20:15~21:00	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				・都合か悪くキャ	クンセルする場合
	黒澤	渡邉	伊藤	上西	YUKA	渡邉	HITOMI	今井				は、必ず施設に	ご連絡下さい。

➡講座を受講する場合は保護者同伴となります。