

●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
曜日により、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、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。種目毎のスタートと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
★ ストレッチボール&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 《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
● 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		オリジナルティンクルの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11月

❀ 新規ご入会絶賛受付中 ❀

《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。



料 金 案 内					
全講座 受講料	1ヶ月	3,000円	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			
都 度 受講料	1日	600円		マシンジム フロア	100円
営 業 案 内	月～金 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00	※再入館不可 (施設使用料別)	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。

は新たな講座、変更講座です。

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	★ フィン&泳法別基礎練習 12：10～13：00 初級者向け 大浦 ★ 種目別水泳教室 13：15～14：05 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 バレトン 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ひめトレとなります。	🍃ストレッチポール &プチ筋トレ ★ 定員15名 *マット使用 12：30～13：00 上西	🍃ストretchポール &プチ筋トレ ★ 定員15名 *マット使用 12：30～13：00 上西	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	🍃ベビースイミング🍃 10：30～11：15 1コース使用	🍃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 🍃マイレ本間フラ 12：35～13：20 大清水	🍃水中ウォーキング 12：15～12：45 上西	■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 1・2コース 泳法別スタート&ターン 詳細は、裏表紙にて ご確認ください。 渡邊 3・4コース 週替わり泳法別 中・上級者向け 今井 第1週➡クロ 第2週➡背 第3週➡平 第4週➡バタ ■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 ■選手コース■ 17：00～19：00 4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	
🍃オリジナルエアロ 12：15～13：00 RIO		12：00～12：30 SACHIE 換 気 🍃オキシジェノ *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 忠嶋 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	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	Let's フィン♪ 12：10～13：00 初級者向け 大浦 種目別水泳教室 13：15～14：05 中・上級者向け 今井 第1,3週➡バタ&平 第2,4週➡クロ&背	プールサイド からの指導 とさせてい たきます。	プールサイド からの指導 とさせてい たきます。	プールサイド からの指導 とさせてい たきます。	プールサイド からの指導 とさせてい たきます。	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～ 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。
★チアダンス★ 【キッズ】15：50～ 【ガール】17：00～ 川治公園体育館 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	■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	★定員15名 🍃ラディカルステップ 19：15～20：00 黒澤 換 気 🍃オキシジェノ *マット使用 20：15～21：00 黒澤	🍃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	🍃ラディカルパワー-45 19：15～20：00 松山 換 気 ★定員15名 メガダンス 20：15～21：00 HITOMI	🍃ラディカルパワー-45 19：15～20：00 松山 換 気 🍃ラディカルパワー-45		