

# ●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で幅広く楽しめるクラス
基本からのクロール・背泳ぎ		初心者の方からご参加いただける、クロール・背泳ぎの習得を目指すクラス
★4種目みんなで泳ごう		上級(1000m)、中級(800m)、初級(600m)を目指して泳ぐクラス
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		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
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
ヨガ	★	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし整えるプログラム
オリジナルエアロ		オリジナル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
★REEJAM		エアロビクスの基本的な動きに90年代ヒップホップのステップを組み合わせたダンスエクササイズ
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
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	ミン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
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
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 1月

❁ 新規ご入会絶賛受付中 ❁

### 《教室関連情報》

- プール/フロア講座のプログラム内容に大幅な変更・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。

- メンテナンス休館/年末年始休業に伴い  
1月4日(日)より営業を再開いたします。



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)
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
営 業 案 内	月～金 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00		休館日	1月1, 2, 3, 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。

1月

## FNR05 日新温水プール

※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→1/1～3、1/12、1/29～31

フロア講座→1/12(午前のみ開催)、1/29

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	フロア
<b>リラックスヨガ</b> *マット使用 10:15～11:00 山野下 換気	<b>ピラティス</b> *マット使用 9:45～10:45 RUMI 換気 <b>ズンバ</b> 11:00～11:45 YUKA 換気 <b>定員15名</b> <b>バランスボール</b> 12:00～12:30 YUKA	<b>定員15名</b> <b>ストレッチボール &amp; プチ筋トレ</b> *マット使用 12:30～13:00 上西 <b>成人水泳教室</b> 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 <b>今井</b> <b>3・4コース</b> <b>成人水泳教室</b> 中・上級者向け <b>忠嶋</b> <b>パーソナルレッスン</b> 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 <b>幼児コース</b> 15:15～ 1コース使用 <b>キッズコース</b> 16:00～ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00～ 1コース使用 <b>ズンバ</b> 19:15～20:00 YUKA 換気 <b>REEJAM</b> 20:15～21:00 YUKA	<b>バレト</b> 9:45～10:30 SACHIE 換気 <b>らくらくエアロ</b> 10:45～11:15 SACHIE 換気 <b>オキシジェン</b> *マット使用 11:30～12:15 SACHIE 換気 <b>古典ヨガ</b> *マット使用 12:30～13:30 山野下 <b>種目別水泳教室</b> 13:15～14:05 中・上級者向け <b>今井</b> <b>パーソナルレッスン</b> 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 <b>幼児コース</b> 15:15～ 1コース使用 <b>キッズコース</b> 16:00～ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00～ 1コース使用 <b>ズンバ</b> 19:15～20:00 石村 換気 <b>メガダンス</b> 20:15～21:00 HITOMI	<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 <b>種目別水泳教室</b> 13:15～14:05 中・上級者向け <b>今井</b> <b>パーソナルレッスン</b> 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 <b>幼児コース</b> 15:15～ 1コース使用 <b>キッズコース</b> 16:00～ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 17:00～ 1コース使用 <b>選手コース</b> 18:00～19:40 4コース使用	<b>幼児コース</b> 9:40～ 1コース使用 <b>キッズコース</b> 10:30～ 4コース使用 <b>水中ウォーキング</b> 11:30～12:00 上西 <b>4種目</b> <b>みんなで泳ごう</b> 12:15～13:15 初級→600m 中級→800m 上級→1000m 上西 <b>パーソナルレッスン</b> 14:20～14:50 担当 → 渡邊 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 <b>キッズコース</b> 13:00～ 4コース使用 <b>選手育成コース</b> 14:00～15:00 3コース使用 <b>選手コース</b> 17:00～19:00 4コース使用	<b>オキシジェン</b> *マット使用 10:30～11:15 黒澤 <b>定員15名</b> <b>ラディカルパワー</b> 11:30～12:15 黒澤 <b>成人水泳教室</b> 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。 <b>渡邊</b> <b>3・4コース</b> <b>週替わり泳法別</b> <b>中・上級者向け</b> <b>今井</b> <b>パーソナルレッスン</b> 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
<b>《パーソナル水泳レッスン》</b> ・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。						



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。