

●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			
えんじよいスイム	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			
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	種別別の水泳教室。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。 【週】自由形 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 【週】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				
ストレッチボール＆ブチ筋トレ	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いませんか?? 【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		
体幹トレーニング	体幹部を中心とした身体のゆがみやねじれを整え、美しい姿勢作りを目指す教室			
ピラティスヨガ	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	体幹まわりの筋肉やインナーマッスルを鍛えるバランスを整える教室			
古典ヨガ	体幹部を中心とした筋肉を鍛え、きれいな身体作りと精神の開放を目指す教室			
フローヨガ	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			
リラックスヨガ	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			
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	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			
らくらくエアロ	オリジナルリティ溢れるステップや振り付けを楽しむエアロピクスプログラム			
マイレ本間フラ	音楽に合わせて簡単な動きを楽しむエアロピクスプログラム			
ズンバ / ズンバGOLD	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ブログラム			
★REEJAM	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	エアロピ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			
ひめトレ	隔週	定員 15名		
バランスボール	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				
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、ダイエットやお腹痙攣等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			
ユーパウンド	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			
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率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 （全施設利用）	500円
※講座に参加する方のみ			
プール講座 受講料	1ヶ月 2,000円	マシンジム フロア	100円
※講座に参加する方のみ			
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	1月1, 2, 3, 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・川沿体育馆・総合体育馆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。

1月

# ANROS 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）とさせて頂きます。  
▶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