

●各講座のご案内

プールエリア	内 容
大人水泳教室	運動不足の解消、体力維持増進を計り健康な体力作りを目的とした教室
目的別水泳教室	より細かな泳ぎや練習方法などに特化した教室
ゆっくりスイム	運動不足の解消、体力維持増進を計り高齢な方でも気軽に参加できる教室
マスターズ	4泳法の技術向上、スピードアップを目標に泳ぎ込むクラス
かんたんアクア	泳げない方でもできる、簡単な動きで体力向上をはかる水中運動プログラム
水中ウォーキング	泳げない方でもできる、脂肪燃焼を目的に色々な動きを取り入れながら歩くプログラム
ゆがみ改善	プールサイドで体の柔軟とゆがみを矯正するストレッチ教室
プールサイドヨガ	プールサイドで体のバランスを整え、汗を沢山かけるプログラム
フロアエリア	内 容
かんたんストレッチ	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
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
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、体をリフレッシュするプログラム
太極舞	中国の伝統武術や太極拳などをベースに行うプログラム
やさしい体操	体と心のバランスを整え、動きやすい体を作るプログラム
モビバン&ストレッチ (定員30名)	エクササイズバンドを使用。ストレッチや体感を効率よく鍛える(定員制)
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	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※靴使用
かんたんエアロ	シンプルな動作で低体力な方も気軽に参加できる有酸素プログラム※靴使用
かんたんダンス	エアロビクスやダンスの要素を取り入れ、気軽に参加できる有酸素プログラム※靴使用
かんたんステップ (定員25名)	ステップ台を使い簡単な昇り降りを繰り返す初心者向けのプログラム(定員制)※靴使用
高齢者健康教室	イスに座ってのストレッチや脳トレなどを行う高齢者向けの運動教室※靴使用
ワークアウト (定員25名)	自重を活かして筋トレ、有酸素、体幹をサーキット的に行う運動教室(定員制)※靴使用
3D30 (定員18名)	筋力トレーニング・有酸素能力・脂肪燃焼・敏捷性の向上プログラム(定員制)※靴使用
ラディカルフィットネス	内 容
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20名)	ミニトランポリンを使用し膝・足首等への負担が少ないプログラム(定員制)※靴使用
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※靴使用
トップライド (定員15名)	室内サイクリングを行うトレーニングプログラム(定員制)※靴使用

※プール・スタジオ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。
※定員制の講座は受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡してください。
※祝日のプール講座・スタジオ講座はお休みとなります。
※講座の参加は18歳以上(高校生不可)とさせていただきます。

10月講座参加者募集



10月フロア・プール講座

受講料無料

金曜日:新たなプログラム登場!!

土曜日:午前フロアプログラム増設!!

※別途施設使用料が必要となります。
※受講の際に受付窓口にて事前登録が必要です。



料 金 案 内			
フロア講座 受講料	通常3,000円が ↓ 10月無料	施設 使用料	100円
プール講座 受講料	通常2,000円が ↓ 10月無料	施設 使用料	500円 フロア講座参加可能

アブロス沼ノ端スポーツセンター指定管理者

都市総合開発株式会社 シンコースポーツ北海道株式会社

苫小牧市北栄町3丁目2番1号 Tel.0144-84-5615

営業案内	月～金 9:00～22:00 土 日祝 9:00～21:00	休館日	毎月30日
------	-----------------------------------	-----	-------

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日	
フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
高齢者健康教室 9：10～9：55 【45分／成田】								高齢者健康教室 9：10～9：55 【45分／成田】			
定員30名 モビバン&ストレッチ 10：05～10：35 【30分間／小松】	■ベビーコース■ 10：00～10：45 25M1レーン・中プール半面使用	定員30名 モビバン&ストレッチ 10：00～10：30 【30分間／三谷】		やさしい体操 9：30～10：15 【45分間／山野下】		 10：15～11：15 【60分間／鎌田】		 10：05～10：50 【45分間／三谷】	NEW ■ベビーコース■ 10：00～10：45 25M1レーン・中プール半面使用	 10：00～10：45 【45分間／鎌田】	■幼児コース■ 25M1レーン使用 9：15～10：00
 10：45～11：30 【45分間／遠藤】	かんたんアクア 11：20～11：50 【30分間／三谷】	 10：45～11：30 【45分間／三谷】		古典ヨガ 10：30～11：15 【45分間／山野下】		かんたんダンス 11：30～12：00 【30分間／東】	NEW ゆがみ改善 10：45～11：30 【45分間／渡邊】	NEW 定員25名 かんたんステップ 11：00～11：45 【45分間／西村】	NEW 定員15名 水中ウォーキング 11：25～11：55 【30分間／三谷】	 11：05～11：35 【30分間／鎌田】	■幼児コース■ 25M1レーン・中プール半面使用 10：00～10：45
 11：45～12：30 【45分間／遠藤】	目的別水泳教室 12：00～13：00 【60分間／渡邊】	 11：45～12：30 【45分間／遠藤】	大人水泳教室 11：45～12：45 【60分間】 初級／中級／上級 【大浦／上西／大江（俊）】	かんたんエアロ 11：30～12：00 【30分間／三谷】	大人水泳教室 11：45～12：45 【60分間】 初級／中級／上級 【上西／大江（俊）／渡邊】	 12：10～12：50 【40分間／東】	大人水泳教室 11：45～12：45 【60分間】 初級／中級／上級 【大浦／渡邊／上西】	NEW かんたんエアロ 12：00～12：45 【45分間／西村】	目的別水泳教室 12：00～13：00 【60分間／大江（和）】		マスターズ 12：00～13：00 2レーン使用 【60分間／大江（俊）】
太極舞 12：45～13：15 【30分間／遠藤】		定員20名  12：45～13：15 【30分間／遠藤】		 12：15～13：00 【45分間／三谷】		かんたんストレッチ 13：00～13：30 【30分間／東】		定員20名  13：00～13：30 【30分間／西村】			
ピラティスヨガ 13：30～14：30 【60分間／佐藤】		定員15名  13：35～14：05 【30分間／福島】	ゆっくりスイム 14：00～15：00 【60分間】 初級／中級／上級 【大浦／上西／大江（俊）】	定員30名 モビバン&ストレッチ 13：15～13：45 【30分間／三谷】		マイレ本間フラ 13：45～14：45 【60分間／大清水】	ゆっくりスイム 14：00～15：00 【60分間】 初級／中級／上級 【大浦／渡邊／上西】	定員30名 モビバン&ストレッチ 13：45～14：15 【30分間／三谷】			
	■幼児コース■ 15：15～ キッズコース 16：00～ 17：00～		■幼児コース■ 15：15～ キッズコース 16：00～ 17：00～		■幼児コース■ 14：30～ 15：15～ キッズコース 16：00～ 17：00～		■幼児コース■ 15：15～ キッズコース 16：00～ 17：00～	NEW 定員25名 かんたんステップ 18：30～19：00 【30分間／西村】	■幼児コース■ 15：15～ キッズコース 16：00～ 17：00～		14：00～ 15：00～ 16：00～ 25M4レーン使用
	■幼児コース■ 1コース使用		■幼児コース■ 1コース使用		■幼児コース■ 1コース使用		■幼児コース■ 1コース使用	NEW 定員20名  19：15～19：45 【30分間／西村】	■幼児コース■ 1コース使用		■選手コース■ 17：00～19：00 4レーン使用
	■キッズコース■ 4コース使用		■キッズコース■ 4コース使用		■キッズコース■ 4コース使用		■キッズコース■ 4コース使用	NEW 定員18名 3D30 20：00～20：30 【30分間／福島】	■キッズコース■ 4コース使用	定員25名 ワークアウト 18：30～20：00 【90分間／成田】	
	■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用		■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用		■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用		■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用		■選手コース■ 18：00～19：40 4コース使用		
	マスターズ 19：45～20：45 【60分間】 【大江（俊）】		プールサイドヨガ 18：45～19：30 【45分間／山野下】		大人水泳教室 19：45～20：45 【60分間】 初級／中・上級 【大江（俊）／渡邊】		マスターズ 19：45～20：45 【60分間】 【大江（俊）】	NEW 定員15名  20：50～21：20 【30分間／福島】			
			大人水泳教室 19：45～20：45 【60分間】 初級／中・上級 【大江（和）／大江（俊）】								

は初心者の方に
おすすめの講座です。
参考にしてみてください♪