

●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
リフレッシュヨガ	ポーズと呼吸を意識し、体をリセット・リフレッシュするプログラム	
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	
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	
ウエストシェイプ	ウエストを中心としたストレッチや体のバランスを整え美しい姿勢を目指すプログラム	
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	
やさしい骨盤ストレッチ	マッサージ、ストレッチを行い、骨盤の歪みを直して美しい姿勢を目指すプログラム	
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。ストレッチや体幹を効率よく鍛える(定員制)	
マイル本間フラ	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	
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	
元気づくり教室	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	
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	
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	
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	
ファイドウ	持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させる格闘技系プログラム※靴使用	
モッサ	内	容
グループグルーヴ	サルサ・サンバ・メレンゲ・ハウスラテンを取り入れたフィットネスダンスプログラム※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。
 ※高校生から参加可能ですが、保護者同伴参加となります。
 ※定員制プログラムのチケットを受け取り後、施設に入館していただきます。予約は出来ません。
 ※受講の際に受付にて事前登録が必要です。
 ※アプロス沼ノ端スポーツセンターとアプロス日新温水プールどちらも受講可能です。



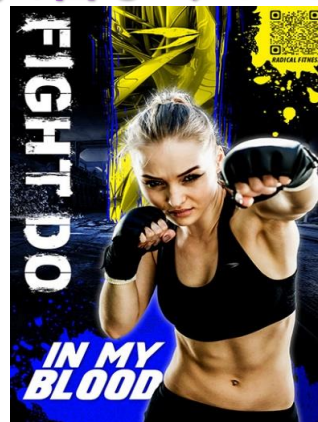
講座スケジュール

水曜夜、
プログラム増設！！

今年もよろしくお祈いします。



1月4日より F I G H T D O スタート！



キックボクシング、ムエタイなどの動きをベースに全身の筋肉、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させる格闘技系フィットネスプログラムです。



※アプロス沼ノ端スポーツセンターとアプロス日新温水プールどちらも受講可能。

料金案内					
全講座 受講料 プール フロアすべて	1か月	3000円	使用料	プール (全施設利用可能)	500円
	*講座に参加する方のみ				
プール 講座 受講料	1か月	2000円	使用料	マシジム フロア	100円
	*講座に参加する方のみ				
都度 受講料	1回	600円	入館から退館まで※使用料別		

アプ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 TEL0144-84-5615

営業案内	月～金 9:00～22:00 日祝 9:00～21:00	休館日	1月1, 2, 3日/1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
※ 祝日は全講座が休講です。											
無料講座 元気づくり教室 9:10~9:55 【45分/成田】								無料講座 元気づくり教室 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 <small>25M1レーン・中プール半面使用</small>	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】		リフレッシュヨガ 10:00~10:45 【45分間/牧】		メガダンス 10:05~10:50 【45分間/三谷】	■ベビーコース■ 10:00~10:45 <small>25M1レーン・中プール半面使用</small>	オキシジェン ピラティス/ヨガ/太極拳 10:00~10:45 【45分間/鎌田】	■幼児コース■ 25M1レーン使用 9:15~10:00 ■ベビーコース■ ■幼児コース■ 25M1レーン・中プール半面使用 10:00~10:45 ■キッズコース■ 11:00~12:00 <small>25M4レーン・中プール半面使用</small>
変更 メガダンス 10:45~11:30 【45分間/遠藤】	無料講座 かんたんアクア 11:20~11:50 【30分間/三谷】	メガダンス 10:45~11:30 【45分間/三谷】		古典ヨガ 10:30~11:15 【45分間/山野下】		グループグループ 11:00~11:45 【45分間/牧】	ゆがみ改善 10:45~11:30 【45分間/渡邊】	定員25名 かんたんステップ 11:00~11:45 【45分間/西村】	無料講座 水中ウォーキング 11:20~11:50 【30分間/三谷】	変更 ファイドウ 格闘技系プログラム 11:00~11:45 【45分間/鎌田】	■キッズコース■ 11:00~12:00 <small>25M4レーン・中プール半面使用</small>
NEW ファイドウ 格闘技系プログラム 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】	ズンバ 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(後)】	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(後)/渡邊】	オキシジェン ピラティス/ヨガ/太極拳 12:00~12:45 【45分間/鎌田】	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】	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(後)】
太極舞 12:45~13:15 【30分間/遠藤】		定員20名 ユーバウンド トランポリンプログラム 12:45~13:15 【30分間/遠藤】		ズンバ 12:15~13:00 【45分間/三谷】		ウエストシェイプ 13:00~13:30 【30分間/三谷】		定員20名 ユーバウンド トランポリンプログラム 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】			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(後)】	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】			■キッズコース■ 14:00~ 15:00~ 16:00~ 25M4レーン使用 ■選手コース■ 17:00~19:00 4レーン使用
	■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~	夜プログラム スタート!!	■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~	定員25名 かんたんステップ 18:45~19:15 【30分間/西村】	■幼児コース■ 15:15~ ■キッズコース■ 16:00~ 17:00~		■キッズコース■ 14:00~ 15:00~ 16:00~ 25M4レーン使用 ■選手コース■ 17:00~19:00 4レーン使用
	■幼児コース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用		■幼児コース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	NEW ズンバ 19:00~19:45 【45分間/遠藤】	■幼児コース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用		■幼児コース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	定員20名 ユーバウンド トランポリンプログラム 19:25~19:55 【30分間/西村】	1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 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】	
	マスターズ 19:45~20:45 【60分間】 【大江(後)】		プールサイドヨガ 18:45~19:30 【45分間/山野下】	やさしい骨盤ストレッチ 19:55~20:25 【30分間/遠藤】	大人水泳教室 19:45~20:45 【60分間】 初級/中・上級 【大江(後)/渡邊】		マスターズ 19:45~20:45 【60分間】 【大江(後)】	定員18名 3D30 20:05~20:35 【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(後)】	NEW ファイドウ 格闘技系プログラム 20:35~21:20 【45分間/福島】			時間変更 トップライド サイクルプログラム 20:45~21:15 【30分間/福島】				

☞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♪