

●各講座のご案内

※ すべてのフロアプログラム定員制

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	
THE・スイム	泳法・レベルに合わせて「ワンポイントアドバイス」が多めの教室	
超・スイム	* 中/上級者限定 * 泳ぎ込んで自分を追い込むハードトレーニング!	
目的別水泳教室	4泳法のより細かな泳ぎや練習方法などに特化した教室、中上級者向け	
種目別水泳教室	各泳法の技術向上や細かい動作の確認等を目的とした教室	
スイム lab	4泳法の技術向上、効率の良い泳ぎを身に付けることをテーマに泳ぎ込む教室	
沼DE800&1000↑	トータル距離が800、1000m以上を目標に泳ぐクラス	
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎの技術向上を目的とした中上級者向けの教室	
バタフライ・平泳ぎ	バタフライ・平泳ぎの技術向上を目的とした中上級者向けの教室	
初心者スイミング	* 初心者限定 * これから水泳を始めてみたい方にオススメの水泳教室です	
スタート&ターン	スタート(飛び込みも含む)やターンなどの技術向上が目標の教室	
壁スタート&ターン	壁スタート(飛び込みは含みません)やターンなどの取得・レベルアップが目標の教室	
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	
ゆがみ改善	12名 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 ※受講料2,000円区分	
フロアエリア	内	容
美美っとYOGA	美容と健康の維持、体をリセット・リフレッシュするプログラム	
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	
ユニバーサルヨガ	瞑想法で身体・呼吸・心を整えるプログラム	
YOGA	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	
腰痛改善ヨガ	腰痛になりにくい体づくりを目指すプログラム	
かんたんボクササイズ	ボクシングの基本である4種類のパンチ動作で脂肪燃焼を目指すプログラム※靴使用	
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	
かんたんステップ	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※靴使用	
初めてダンスエアロ	ダンスやエアロが初めての方でも参加できるシンプルな動きのプログラム※靴使用	
シンプルエアロ	歩くペースで行い、膝や腰などの関節への負担が少ないエアロプログラム※靴使用	
鍛え、整え、美ボディー	筋カトレーニング+ストレッチ等で自分でメニューが組める!肩こり/腰痛改善にも!※靴使用	
エンジョイエアロ	エアロピクスの基本動作に加え、弾む/跳ねる動作を取り入れたエアロプログラム※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	20名 ミニランボリンを使用し膝・足首等への負担が少ないプログラム※靴使用	
X55	15名 ステップ台、ライトウエイトなどを使用したトレーニングプログラムです。※靴使用	
メガダンス	世界の様々なダンスジャンルを集め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	
ラディカルパワー	15名 バーベルを使用した筋力向上、脂肪燃焼トレーニングプログラム※靴使用	

10月講座スケジュール

◆ 新規入会募集中! ◆

お知らせ

<火曜日>

- ・ 楽しく筋トレ→ゆっくりスイム(内容変更)
- ・ 壁スタート&ターン(時間変更)

<水曜日>

- ・ 初心者スイミング(時間変更)

<木曜日>

- ・ ゆがみ改善(プログラム追加)
- ・ クロール・背泳ぎ(時間変更)
- ・ 沼DE1000(時間変更)
- ・ 初心者スイミング(時間変更)

料金案内

全講座受講料	1か月 3,000円 *講座に参加する方のみ	プールのみ受講料	1か月 2,000円 *講座に参加する方のみ
ラディカルメンバー	1か月 2,000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
使用料(プール) *全施設利用可能*	500円 入館から退館まで	使用料 (マシンジム・フロア)	100円 入館から退館まで

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 土日祝 9:00~21:00	休館日	10月30日(月)
------	----------------------------------	-----	-----------

※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。

※受講の際に受付にて事前登録が必要です。

※定員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。

※祝日のプール講座はお休みとなります。

※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。

※定員制の為、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。

※高校生から参加可能ですが、保護者同伴参加となります。

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				
<p>※ 道具を使用するフロアプログラムはすべて定員制となっております。 ご参加の際は受付にてチケットをお受け取り下さい。 ※ ゆがみ改善は定員12名となっております。</p>															
<p>※ 消毒・換気を行っておりますが協力下さい。</p>															
午前 の 部	初めましてダンスエアロ 10:15~10:45 【30分間/遠藤】 換気	かんたんボクササイズ 10:00~10:30 【30分間/平】 換気	腰痛改善ヨガ 9:30~10:15 【45分間/山野下】 ストレッチ マット使用 換気	ストレッチ マット使用	古典ヨガ 10:30~11:15 【45分間/山野下】 換気	水泳教室 ベビーコース 10:00~10:45 25mレーン・中プール半面使用	ストレッチ マット使用	鍛え、整え、美ボディ 10:30~11:15 【45分間/齋藤】 換気	ストレッチ マット使用	ストレッチ マット使用	ズンバ 10:15~11:00 【45分間/平】 換気	ストレッチ マット使用	RADICAL 10:00~10:45 【45分間/鎌田】 換気	水泳教室 幼児コース 9:15~10:00 10:00~10:45 25mレーン使用	
	RADICAL メガダンス 11:00~11:45 【45分間/遠藤】 換気	エンジョイエアロ 10:45~11:30 【45分間/平】 換気	ゆっくりスイム 11:00~11:45 45分間 上西	ストレッチ マット使用	シンプルエアロ 11:30~12:00 【30分間/平】 換気	RADICAL 11:30~12:00 【30分間/齋藤】 定員15名	RADICAL 11:30~12:00 【30分間/齋藤】 定員15名	ストレッチ マット使用	ゆがみ改善 30分間 渡邊	ストレッチ マット使用	クロール・背泳ぎ 30分間 渡邊	ストレッチ マット使用	RADICAL 11:00~11:45 【45分間/鎌田】 定員15名	水泳教室 ベビーコース 10:00~10:45 中プール半面使用	
	RADICAL ラディカルパワー 12:00~12:45 【45分間/黒澤】	ズンバ 11:45~12:30 【45分間/遠藤】 換気	壁スタート&ターン 12:00~12:45 45分間 上西	★	ズンバ 12:15~13:00 【45分間/平】 換気	★	★	★	★	★	★	★	RADICAL 11:00~11:45 【45分間/鎌田】 換気	水泳教室 キッズコース 11:00~12:00 25mレーン・中プール半面使用	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	<p>←このマークはプログラム内容/時間等変更がある箇所になります◎</p>														
	午後 の 部	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	チアダンス/KIDS① 15:25~16:25 【60分間】	水泳教室 幼児コース 14:30~15:15 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用
		水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 【60分間】	チアダンス/KIDS② 16:30~17:30 【60分間】	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 【60分間】	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 【60分間】	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用	水泳教室 キッズコース 16:00~17:00 17:00~18:00 25m5レーン使用	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25mレーン使用
選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用		YOGA 18:30~19:30 【60分間/山野下】 ストレッチ マット使用	チアダンス/GIRL 17:35~18:35 【60分間】	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
<p>【2023年10月版】</p>															
<p>←このマークのプログラムは初心者の方でも安心して参加できます◎</p>															