

●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
美まっ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		エアロビ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	
ラディカルパワー		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	

11月 November 講座スケジュール

◆ 新規入会募集中! ◆

👉👉 お知らせ 👉👉

- ・ 11月 3日(金) → 文化の日
- ・ 11月23日(木) → 勤労感謝の日 は祝日の為、午後の講座は休講となります。

食欲の秋に負けない!!
運動で秋を乗り切ろう!

料 金 案 内			
全講座 受講料	1か月 <u>3,000円</u> *講座に参加する方のみ	プールのみ 受講料	1か月 <u>2,000円</u> *講座に参加する方のみ
ラディカル メンバー	1か月 <u>2,000円</u> *講座に参加する方のみ	都度 受講料	1回 <u>600円</u> 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	11月30日(木)
------	----------------------------------	-----	-----------

※アブロス沼ノ端スポーツセンターとアブ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。

[illegible]