



# 講座スケジュール

## ●各講座のご案内

プール講座	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的な体作りを目的とした教室
🟢 初心者スイミング	<b>* 初心者限定 *</b> 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
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
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教室
はじめよう！バタフライ・平泳ぎ	バタフライ・平泳ぎを習得を目的とした教室
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教室
スイム1000&スイム1001組	トータル距離が1000m、1000m以上を目標に泳ぐクラス
超・スイム	<b>* 上級者限定 *</b> 泳ぎ込んで自分を追い込むハードトレーニング！
種目別スタート&ターン	各種目の泳ぎからスタート（飛び込み含む）ターンの技術向上を目標とした教室
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
泳力の目安	対 象 者 と 目 標
初心者	これから水泳を初める方。楽な息継ぎを目指しましょう。
初級	息継ぎが出来る方。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
🟢 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
🟢 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 <b>※靴使用</b>
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 <b>※靴使用</b>
🟢 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 <b>※靴使用</b>
ラディカルフィットネス	内 容
🟢 OXIGENO	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
🟢 UBOUND <b>20名</b>	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 <b>※靴使用</b>
MEGADANZ	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 <b>※靴使用</b>
FIGHT DO	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 <b>※靴使用</b>
🟢 RADICAL POWER <b>18名</b>	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 <b>※靴使用</b>

## ★ 新規入会募集中! ★

### \* GW休講案内 \*

#### ★ 3日（金）

11:45~12:45 種目別水泳教室  
 19:45~20:45 種目別スタート&ターン教室  
 19:00~19:45 MEGADANZ  
 20:00~20:45 ZUMBA

#### ★ 6日（月）

13:45~14:30 初心者スイミング  
 19:45~20:30 初心者スイミング

2024年4月より、毎月第5週目は成人水泳講座を休講とさせていただきます。予めご確認をお願い致します。

### 料 金 案 内

全講座受講料 ＜プール・スタジオ講座＞		1ヶ月	3,000円 <small>*講座に参加する方のみ</small>	
プールのみ 受講料	1ヶ月	2,000円 <small>*講座に参加する方のみ</small>	都度 受講料	1回 600円 <small>入館から退館まで※使用料別</small>
使用料(プール) <small>*全施設利用可能*</small>	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 Tel.0144-84-5615

営業案内	月～金 9:00～22:00 土日祝 9:00～21:00	休館日	5月30日（木）
------	----------------------------------	-----	----------

📍3000円でご登録の方はアプロス日新温水プール・総合体育館の全講座も受講可能です。

📍2000円でご登録の方はアプロス日新温水プール・白老町民温水プールのプール講座も受講可能です。

※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。  
 ※祝日と第5週目のプール講座はお休みとなります。  
 ※祝日午後の部のフロア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	
	※ 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。												
午前 の 部	MEGADANZ 10:00~10:30 [[30分間/HITOMI]] 換気		かんたんボックスサイズ 10:00~10:30 [[30分間/SHIORI]] 換気		腰痛改善ヨガ 9:30~10:15 [[45分間/山野下]] 換気 ストレッチ マット使用	水泳教室 ベビーコース 10:00~10:45 25m1レーン・中プール半面使用	MEGADANZ 10:00~10:30 [[30分間/JUNICHI]] 換気		ZUMBA 10:00~11:00 [[60分間/SHIORI]] 換気	水泳教室 ベビーコース 10:00~10:45 25m1レーン・中プール半面使用	OXIGENO 10:00~10:45 [[45分間/JUNICHI]] 換気		
	ZUMBA 10:45~11:30 [[45分間/HITOMI]] 換気		エンジョイエアロ 10:45~11:30 [[45分間/SHIORI]] 換気	大人水泳教室 11:00~12:00 60分間 中~上級者向け 今	ZUMBA 11:30~12:30 [[60分間/SHIORI]] 換気		OXIGENO 10:45~11:30 [[45分間/黒澤]] 換気	はじめよう! 12:15~13:15 60分間 初級~中級者向け 大江	ZUMBA 11:15~12:00 [[45分間/SACHIE]] 換気		OXIGENO 11:15~12:00 [[45分間/SACHIE]] 換気	種目別水泳教室 11:45~12:45 60分間 初級~中級者向け 山口	
	RADICAL POWER 11:45~12:30 [[45分間/黒澤]]		MEGADANZ 11:45~12:30 [[45分間/SHIORI]]	壁スタート&ターン 12:10~12:40 30分間 25m泳げる方向向け 今	クロール・背泳ぎ 12:00~13:00 60分間 初級~中級者向け 今		RADICAL POWER 11:45~12:15 [[30分間/黒澤]]	スイム1000 12:15~13:15 60分間 中~上級者向け 今	UBOUND 12:15~12:45 [[30分間/SACHIE]] 換気		UBOUND 12:15~12:45 [[30分間/SACHIE]] 換気	第1週→バタと背 第2週→背と平 第3週→平とクロ 第4週→クロとバタ	
	初心者スイミング 13:45~14:30 45分間 泳げない方・初心者向け 山口				バタフライ・平泳ぎ 13:05~14:05 60分間 中~上級者向け 大江			初心者スイミング 13:30~14:15 45分間 泳げない方・初心者向け 山口	美美とYOGA 13:30~14:30 [[60分間/山野下]] ストレッチ マット使用				
	水泳教室 幼児コース 15:15~16:00		水泳教室 幼児コース 15:15~16:00 25m1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 14:30~15:15 15:15~16:00 25m1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 25m1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		ジュニア卓球スクール 16:45~17:45 [[60分間]]	選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	チアダンス/KIDS① 15:25~16:25 [[60分間]]	チアダンス/KIDS② 16:30~17:30 [[60分間]]	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	選手コース 18:00~19:40 25m5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	大人水泳教室 19:45~20:45 60分間 中~上級者向け 大江	チアダンス/GIRL 17:35~18:35 [[60分間]]	OXIGENO 19:00~19:45 [[45分間/RIO]] ストレッチ マット使用		選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	初心者スイミング 19:45~20:30 45分間 泳げない方・初心者 山口	MEGADANZ 19:00~19:45 [[45分間/SHIORI]] 換気			
	初心者スイミング 19:45~20:30 45分間 泳げない方・初心者 山口		RADICAL POWER 19:45~20:15 [[30分間/STAFF]] 換気	超・スイム 20:50~21:10 20分間 上級者向け 大江		ZUMBA 20:00~20:45 [[45分間/HITOMI]]		選手コース 18:00~19:40 25m4レーン使用	スイム1000超 19:45~20:45 60分間 中~上級者向け 今	ZUMBA 20:00~20:45 [[45分間/SHIORI]]			
			FIGHT DO 20:30~21:00 [[30分間/STAFF]]						超・スイム 20:50~21:10 20分間 上級者向け 今				
	午後 の 部												

★ ←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!



←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