

●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	* 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
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
種目別水泳&ターン教室	各泳法の技術向上とターンの技術向上を目標とした教室
飛び込み	飛び込みスタートの習得から技術向上までを目標とした教室
スイム800 or 1000	トータル距離が800mまたは1000mを目標に泳ぐクラス
スイム1000超	トータル距離が1000m以上を目標に泳ぐクラス
超・スイム	* 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！
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
 美まっと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
 ピラティス	体幹部を中心にキレイな身体作りと精神の開放を目的としたプログラム
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
 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
 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
  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 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 ※靴使用
  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 ※靴使用
  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 ※靴使用
  RADICAL POWER 定員18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

※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。



講座スケジュール



★新規入会募集中!★

★ フロア講座に
新たなインストラクターが加わります！

「YUKAインストラクター」

が8月より新たにレッスンを担当します。
皆様どうぞよろしくお願い致します🎵

★ 日曜日 午前の部スタート👤🍑

8月より日曜日 午前の部のフロア講座を開始致します。
月曜から日曜まで毎日開催となります👤🍑是非ご参加下さい！！

👤🍑 8月11日(日)から17日(土)までの期間、
全ての講座（教室）を休講とさせていただきます。
ご理解賜ります様、お願い申し上げます。

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 *講座に参加する方のみ
プールのみ 受講料	1ヶ月 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 TEL0144-84-5615

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

👤3000円で登録の方はアブ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円で登録の方はアブ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。

午
前
の
部

午
後
の
部

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日		日 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	フロア
※ 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。												
★ ZUMBA 10:00~10:45 [[45分間/YUKA]] 換 気		★ ZUMBA 10:00~10:45 [[45分間/YUKA]] 換 気		★ ストレッチ マット使用 腰痛改善ヨガ 10:00~10:45 [[45分間/山野下]] 換 気	9月末まで休講 ■ベビーコース■ 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	★ ストレッチ マット使用 ピラティス 10:00~11:00 [[60分間/RUMI]] 換 気		★ ストレッチ マット使用 OXIGENO 10:00~10:45 [[45分間/SACHIE]] 換 気	★ ストレッチ マット使用 ■ベビーコース■ 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	★ ストレッチ マット使用 OXIGENO 10:00~10:45 [[45分間/AYAKA]] 換 気	■ 幼児コース ■ 9:15~ 10:00~ 25M 1レーン使用	★ ZUMBA 10:00~10:45 [[45分間/YUKA]] 換 気
★ OXIGENO 11:00~11:45 [[45分間/黒澤]] 換 気	★ ストレッチ マット使用	★ MEGADANZ 11:00~11:45 [[45分間/HITOMI]]		★ ストレッチ マット使用 古典ヨガ 11:00~11:45 [[45分間/山野下]]		★ ストレッチ マット使用 OXIGENO 11:15~12:00 [[45分間/黒澤]] 換 気	★ ストレッチ マット使用	★ 定員20名 UBOUND 11:00~11:30 [[30分間/SACHIE]] 換 気		★ 定員18名 RADICAL POWER 11:00~11:45 [[45分間/AYAKA]] 換 気	■ キッズコース ■ 11:00~12:00 25M 最大5レーン使用	★ ボクササイズ 11:00~11:45 [[45分間/YUKA]] 換 気
★ RADICAL POWER 12:00~12:45 [[45分間/黒澤]]	★ 大人水泳教室 13:15~14:15 中～上級者向け 大江		★ 種目別水泳教室 13:15~14:15 今 第1週→クロと背 初級～中級者向け 第2週→バタと平 中～上級者向け 第3週→クロと背 初級～中級者向け 第4週→バタと平 中～上級者向け		★ 種目別水泳教室 13:15~14:15 今 第1週→バタフライ 中～上級者向け 第2週→背泳ぎ 初級～中級者向け 第3週→平泳ぎ 中～上級者向け 第4週→クロール 初級～中級者向け	★ 定員18名 RADICAL POWER 12:15~12:45 [[30分間/黒澤]]	★ スイム800 or 1000 13:15~14:15 中～上級者向け 今	★ ストレッチ マット使用 11:45~12:45 [[60分間/山野下]]	★ 種目別水泳教室 13:15~14:15 初級～中級者向け 山口 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	★ 定員20名 UBOUND 12:00~12:30 [[30分間/JUNICHI]]	■ キッズコース ■ 14:00~ 15:00~ 16:00~ 25M 最大5レーン使用	★ RADICAL POWER 12:00~12:45 [[45分間/JUNICHI]] 換 気
★ 潜るや浮かぶなど本当 に初めての方でも安心し てご参加頂けます♪	★ 初心者スイミング 13:45~14:30 泳げない方・初心者向け 山口					★ 合計800m泳ぐコース 合計1000m泳ぐコース に分かれて実施します！	★ 初心者スイミング 13:45~14:30 泳げない方・初心者向け 山口				■ 選手コース ■ 17:00~19:00 25M 5レーン使用	★ 換 気
	■ 幼児コース ■ 15:15~ 25M 1レーン使用		■ 幼児コース ■ 15:15~ 25M 1レーン使用	★ チアダンス/KIDS 15:25~16:25 [[60分間]]	■ 幼児コース ■ 14:30~ 15:15~ 25M 1レーン使用		■ 幼児コース ■ 15:15~ 25M 1レーン使用	■ 幼児コース ■ 15:15~ 25M 1レーン使用	■ 幼児コース ■ 15:15~ 25M 1レーン使用			★ X55 13:00~13:30 [[30分間/JUNICHI]]
	■ キッズコース ■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	★ ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 [[60分間]]	■ キッズコース ■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	★ チアダンス/GIRL① 16:30~17:30 [[60分間]]	■ キッズコース ■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用		■ キッズコース ■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	■ キッズコース ■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	■ キッズコース ■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用			
	■ 選手コース ■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	★ ストレッチ マット使用 YOGA 18:30~19:30 [[60分間/山野下]] 換 気	■ 選手コース ■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	★ チアダンス/GIRL② 17:35~18:35 [[60分間]]	■ 選手コース ■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用		■ 選手コース ■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	■ 選手コース ■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	■ 選手コース ■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	★ ストレッチ マット使用 腰痛改善ヨガ 18:30~19:30 [[60分間/山野下]]		
★ 潜るや浮かぶなど本当 に初めての方でも安心し てご参加頂けます♪	★ 初心者スイミング 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	★ RADICAL POWER 19:45~20:30 [[45分間/神保]]	★ 大人水泳教室 19:45~20:45 中～上級者向け 大江	★ MEGADANZ 19:15~19:45 [[30分間/HITOMI]] 換 気	★ 種目別水泳教室 19:45~20:45 中～上級者向け 大江 第1週→バタフライ 第2週→背泳ぎ 第3週→平泳ぎ 第4週→クロール	★ 潜るや浮かぶなど本当 に初めての方でも安心し てご参加頂けます♪	★ 初心者スイミング 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	★ 定員20名 FIGHT DO 19:45~20:15 [[30分間/JUNICHI]] 換 気	★ 種目別水泳&ターン教室 19:45~20:35 中～上級者向け 今 第1週→バタフライ 第2週→背泳ぎ 第3週→平泳ぎ 第4週→クロール	★ 定員20名 UBOUND 20:30~21:00 [[30分間/JUNICHI]]		
★	←このマークは講座内容/時間等変更がある箇所になります											
						★ 合計1000m程度泳ぐ コースと合計1500m程 度を泳ぐコースに分かれ て実施します！	★ 超・スイム 20:50~21:10 上級者向け 今	★ 定員20名 UBOUND 20:30~21:00 [[30分間/JUNICHI]]	★ 飛び込み 20:40~21:00 中～上級者向け 今	←このマークの講座は初心者の方でも安心して参加できます♪		

