

●各講座のご案内

プール講座	内 容
すっきりウォーキング 頑張りましょう！ウォーキング	泳げない方でもできる水中歩行プログラム
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
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
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
はじめよう！バタフライ・平泳ぎ	バタフライ・平泳ぎを始めてみたい、泳げるようになりたい方のための教室
キレイにクロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎをさらにキレイに泳ぐことを目標にした教室
キレイにバタフライ・平泳ぎ	バタフライ・平泳ぎをさらにキレイに泳ぐことを目標にした教室
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
のんびり800/しっかり1000	様々な泳法、練習方法で合計800mまたは1000mを泳ぐことを目標にした教室
スイム1000+	様々な泳法、練習方法で合計1000m以上を泳ぐことを目標にした教室
スイム1000+ おかわり	* 上級者限定 * さらに自分を追い込みたい方向けのハードトレーニング！
スイムに繋がる陸トレ	* 水着不要 * 水泳に必要な柔軟性、筋力などを身に付け、更なる水泳のレベルアップに繋げる教室
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
いきいき健康運動	マシンを使った全身トレーニングとステップ台を使った有酸素運動で脂肪燃焼・運動不足解消プログラム ※靴使用
美しくと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
フローヨガ	太陽礼拝をベースにバリエーションを入れて動くプログラム
プロップスピラティス 定員20名	ピラティスの呼吸を使いながら長めのタオルを使い肩甲骨の安定と肩の可動性を向上させるプログラム
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
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
RADICAL 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
RADICAL UBOUND 定員15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
RADICAL 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
RADICAL 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。

アブロス沼ノ端スポーツセンター

講座スケジュール

1月



✨ **新規入会募集中!** ✨

★ **2025年も宜しくお願い申し上げます!**

● **年始の講座開始は、1月6日（月）から!**
年始の営業開始は、1月4日（土）から!

● **2025年1月よりフロア講座に**

「**いきいき健康運動**」が加わります 🎉

是非チェックしてみてください♪



料 金 案 内

全講座受講料 プール スタジオ講座	1ヶ月 <u>3,000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
プールのみ 受講料	1ヶ月 <u>2,000円</u> *講座に参加する方のみ	いきいき健康運動 のみ受講	1回 <u>500円</u> (入館料込) 施設一般利用不可／他講座への受講不可
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	毎月30日
------	----------------------------------	-----	-------

📍3000円でご登録の方はアブロス日新温水プール・総合体育館・川治公園体育館の講座も受講可能です。

📍2000円でご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。

