

●各講座のご案内

プール講座	内 容
📖 すっきりウォーキング 頑張ろう！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
別料金 パーソナルレッスン	個別指導にてご自身が希望する泳法の習得やレベルアップを目指す特別レッスン🎵 【料金】1人1回30分/2,500円 △受付にて事前申込みが必要です△
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
フロアヨガ	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
📖 ポクササイズ	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め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29日、31日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



◆ 新規入会募集中! ◆

★ パーソナル水泳レッスン

2月期より、パーソナル水泳レッスンが設立!
開催日時は、各月の講座スケジュールにてご確認ください。
皆様のお悩み解決!!をサポート致します。
気になる方は是非お問い合わせ下さい📞🌟

いきいき健康運動 は、500円で受講頂けます!
脂肪燃焼🔥、筋力アップ💪に最適です。
誰でも簡単に出来ます😊👍
是非、ご参加ください🙌



とま子ヨギア

料金案内

全講座受講料	1ヶ月 <u>3,000円</u>	都度受講料	1回 <u>600円</u>
プールスタジオ講座	<small>*講座に参加する方のみ</small>		<small>入館から退館まで※使用料別</small>
プールのみ受講料	1ヶ月 <u>2,000円</u>	いきいき健康運動のみ受講	1回 <u>500円</u> (入館料込)
	<small>*講座に参加する方のみ</small>		<small>施設一般利用不可/他講座への受講不可</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・川沿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。

	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		
午前 の部	 フロア フロアヨガ 10:00~11:00 〔60分間/山野下〕 換気			パーソナルレッスン 10:00~10:30 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 緑川	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〕	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 ピラティス 10:00~11:00 〔60分間/RUMI〕		ストレッチ マット使用 OXIGENO 10:00~10:45 〔45分間/SACHIE〕		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	幼児コース 9:15~ 10:00~ 25M 1レーン使用			
	ZUMBA 11:15~12:00 〔45分間/YUKA〕 換気	パーソナルレッスン 12:30~13:00 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 山口	MEGADANZ 11:00~11:45 〔45分間/HITOMI〕	すっきりウォーキング 11:00~11:30 講座登録者/泳げない方もOK 緑川	古典ヨガ 11:00~11:45 〔45分間/山野下〕 ストレッチ マット使用	ベビーコース 11:00~11:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	のんびり800 11:30~12:00 中～上級者向け 今	しっかり1000 11:30~12:30 中～上級者向け 今	定員20名 プロップスピラティス 11:15~12:00 〔45分間/RUMI〕 ストレッチ マット使用	定員15名 UBOUND 11:00~11:30 〔30分間/SACHIE〕	パーソナルレッスン 11:30~12:00 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 清水	キッズコース 11:00~12:00 25M 最大5レーン使用	ZUMBA 10:00~10:45 〔45分間/YUKA〕 換気		
	いきいき健康運動 12:20~13:05 〔45分間/清水〕	初心者スイミング 13:15~14:00 泳げない方・初心者向け 山口		初心者スイミング 11:45~12:30 泳げない方・初心者向け 緑川	いきいき健康運動 12:15~13:00 〔45分間/緑川〕		初心者スイミング 13:15~14:00 泳げない方・初心者向け 山口	はじめよう! バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初～中級者向け 大江	はじめよう! バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初～中級者向け 大江	美まっとYOGA 11:45~12:45 〔60分間/山野下〕 ストレッチ マット使用	UBOUND 12:30~13:00 講座登録者/泳げない方もOK 清水	初心者スイミング 12:30~13:00 泳げない方・初心者向け 山口	キッズコース 12:15~13:00 泳げない方・初心者向け 山口	ボクササイズ 11:00~11:45 〔45分間/YUKA〕	
		はじめよう! バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初～中級者向け 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		はじめよう! バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初～中級者向け 清水			キレイに 13:15~14:15 初級～中級者向け 緑川	キレイに 13:15~14:15 初級～中級者向け 清水	キレイに 13:15~14:15 初級～中級者向け 緑川	キッズコース 14:00~ 15:00~ 16:00~ 25M 最大5レーン使用		
毎月29日、31日の水泳教室はお休みさせていただきます!! (30日は休館日)															
午後 の部	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	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	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	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	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 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	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	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	
	初心者スイミング 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	YOGA 18:30~19:30 〔60分間/山野下〕 ストレッチ マット使用	初心者スイミング 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中～上級者向け 大江	
	大人水泳教室 19:45~20:45 中～上級者向け 清水	RADICAL POWER 19:45~20:30 〔45分間/神保〕	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	大人水泳教室 20:10~21:10 中～上級者向け 大江	
			大人水泳教室 20:00~20:45 〔45分間/HITOMI〕	ZUMBA 20:00~20:45 〔45分間/HITOMI〕		大人水泳教室 20:50~21:10 上級者向け 清水			スイム1000+ 19:45~20:45 中～上級者向け 清水	スイム1000+ 20:50~21:10 上級者向け 清水	スイム1000+ 20:50~21:10 上級者向け 清水	スイム1000+ 20:50~21:10 上級者向け 清水	スイム1000+ 20:50~21:10 上級者向け 清水		
パーソナルレッスンについて															
<ol style="list-style-type: none"> 開催日時、担当コーチはスケジュール表に記載された通りとなります。 事前申込が必要です。(希望日1週間前まで) 料金支払は受講日当日となります。 祝日、29日、31日の開催は御座いません。 その他詳細は、施設職員またはコーチまでお問い合わせ下さい!! 															
<p>★ ←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</p> <p>★ ←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</p>															