

●各講座のご案内

| プール講座                         | 内 容  |
|-------------------------------|--|
| 📖 すっきりウォーキング<br>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<br>料<br>金<br>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🎵<br>【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  |
| 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                      | ポ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! 🌟

★ メンテナンス休館について

3月1日(土)から14日(金)までの期間  
 当施設は法定点検及びメンテナンス作業の為  
**《全館休館》**とさせていただきます。

★ 講座受講料について

- 3月当施設以外の管理施設にて講座受講する場合  
**全受講 3000円 / プール講座 2000円**
- 3月当施設でのみ講座受講する場合  
**全受講 1500円 / プール講座 1000円**



とまとヨウパ

料 金 案 内

|                       |                   |                    |                       |
|-----------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| 全講座受講料                | 1ヶ月 <u>3,000円</u> | 都度<br>受講料          | 1日 <u>600円</u>        |
| プール<br>スタジオ講座         | *講座に参加する方のみ       |                    | 再入館不可※使用料別            |
| プールのみ<br>受講料          | 1ヶ月 <u>2,000円</u> | いきいき健康運動<br>のみ受講   | 1回 <u>500円</u> (入館料込) |
|                       | *講座に参加する方のみ       |                    | 施設一般利用不可/他講座への受講不可    |
| 使用料(プール)<br>*全施設利用可能* | 500円<br>入館から退館まで  | 使用料<br>(マシンジム・フロア) | 100円<br>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<br>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 |
|  |  |     | 10:00~10:30<br>パーソナルレッスン<br>要予約/右下参照<br>1人1回30分/2,500円<br>緑川<br>ストレッチ<br>マット使用   |   |  |     |
| 10:00~11:00<br>フロア<br>フロア ヨガ<br>[[60分間/山野下]]<br>換気 |  |     | 10:00~10:45<br>プール<br>腰痛改善ヨガ<br>[[45分間/山野下]]<br>換気<br>ストレッチ<br>マット使用   |   | 10:00~10:45<br>プール<br>ベビーコース<br>[[45分間/SACHIE]]<br>換気<br>ストレッチ<br>マット使用    |     |
| 11:15~12:00<br>プール<br>ZUMBA<br>[[45分間/YUKA]]<br>換気 | 10:00~10:45<br>フロア<br>ZUMBA<br>[[45分間/YUKA]]<br>換気                 |     | 10:00~10:45<br>プール<br>ベビーコース<br>[[45分間/山野下]]<br>換気   | 10:00~11:00<br>フロア<br>ピラティス<br>[[60分間/RUMI]]<br>換気                        | 10:00~10:45<br>プール<br>パーソナルレッスン<br>[[45分間/SACHIE]]<br>換気<br>ストレッチ<br>マット使用 |     |
| 12:20~13:05<br>フロア<br>いきいき健康運動<br>[[45分間/清水]]      |  |     | 11:00~11:45<br>プール<br>古典ヨガ<br>[[45分間/山野下]]<br>換気<br>ストレッチ<br>マット使用   | 11:15~12:00<br>プール<br>プロップスピラティス<br>[[45分間/RUMI]]<br>換気<br>ストレッチ<br>マット使用 | 11:30~12:00<br>フロア<br>のんびり800<br>しゅかり1000<br>[[30分間/SACHIE]]<br>換気         |     |
|  |  |     | 12:15~13:00<br>フロア<br>いきいき健康運動<br>[[45分間/緑川]]  | 13:15~14:00<br>プール<br>初心者スイミング<br>泳げない方・初心者向け<br>山口<br>ストレッチ<br>マット使用     | 11:30~12:30<br>プール<br>のんびり800<br>しゅかり1000<br>中～上級者向け<br>今                  |     |
|  |  |     | 13:15~14:15<br>フロア<br>種目別水泳教室<br>今<br>第1週→クロと背<br>初級～中級者向け<br>第2週→バタと平<br>中～上級者向け<br>第3週→クロと背<br>初級～中級者向け<br>第4週→バタと平<br>中～上級者向け | 13:15~14:00<br>プール<br>初心者スイミング<br>泳げない方・初心者向け<br>山口                       | 13:15~14:15<br>プール<br>ははじめよう!<br>バタフライ・平泳ぎ<br>13:15~14:15<br>初～中級者向け<br>大江 |     |
| 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)            |  |     |  |   |  |     |
|  |  |     | 13:15~14:15<br>フロア<br>ははじめよう!<br>バタフライ・平泳ぎ<br>13:15~14:15<br>初～中級者向け<br>大江   | 13:15~14:15<br>プール<br>初心者スイミング<br>泳げない方・初心者向け<br>山口                       | 13:15~14:15<br>プール<br>ははじめよう!<br>バタフライ・平泳ぎ<br>13:15~14:15<br>初～中級者向け<br>清水 |     |
| 15:15~<br>プール<br>幼児コース<br>25M 1レーン使用               |  |     | 15:15~<br>プール<br>幼児コース<br>25M 1レーン使用   | 15:15~<br>プール<br>ジュニア・卓球スクール  | 15:15~<br>プール<br>幼児コース<br>25M 1レーン使用                                       |     |
| 16:00~<br>プール<br>キッズコース<br>25M 最大5レーン使用            | 16:45~17:45<br>フロア<br>ジュニア・卓球スクール<br>[[60分間]]                      |     | 16:00~<br>プール<br>キッズコース<br>25M 最大5レーン使用  | 16:45~17:45<br>プール<br>ジュニア・卓球スクール<br>[[60分間]]                             | 16:00~<br>プール<br>キッズコース<br>25M 最大5レーン使用                                    |     |
| 18:00~19:40<br>プール<br>選手コース<br>25M 5レーン使用          | 18:00~19:40<br>フロア<br>YOGA<br>[[60分間/山野下]]<br>換気<br>ストレッチ<br>マット使用 |     | 17:35~18:35<br>プール<br>選手コース<br>25M 5レーン使用  | 18:00~19:40<br>プール<br>選手コース<br>25M 5レーン使用                                 | 18:00~19:40<br>プール<br>選手コース<br>25M 5レーン使用                                  |     |
| 19:45~20:30<br>プール<br>初心者スイミング<br>泳げない方・初心者<br>山口  | 18:30~19:30<br>フロア<br>YOGA<br>[[60分間/山野下]]<br>換気<br>定員18名          |     | 19:45~20:05<br>プール<br>スイムに繋げる陸トレ   | 19:45~20:45<br>プール<br>初心者スイミング<br>泳げない方・初心者<br>山口                         | 19:45~20:30<br>プール<br>初心者スイミング<br>泳げない方・初心者<br>山口                          |     |
| 19:45~20:45<br>プール<br>大人水泳教室<br>中～上級者向け<br>清水      | 19:45~20:30<br>フロア<br>RADICAL<br>POWER<br>[[45分間/神保]]              |     | 19:45~20:45<br>プール<br>大人水泳教室<br>中～上級者向け<br>大江  | 19:45~20:30<br>プール<br>スイム1000+  | 19:45~20:45<br>プール<br>スイム1000+   |     |
|  |  |     | 20:00~20:45<br>フロア<br>ZUMBA<br>[[45分間/HITOMI]]   | 20:50~21:10<br>プール<br>スイム1000+おかわり<br>上級者向け<br>清水                         | 20:15~20:45<br>フロア<br>UBOUND<br>[[30分間/JUNICHI]]                           |     |
|  |  |     |  |   | 20:15~20:45<br>フロア<br>UBOUND<br>[[30分間/JUNICHI]]                           |     |
|  |  |     |  |   | 20:40~21:00<br>プール<br>飛び込み<br>中～上級者向け<br>今                                 |     |
|  |  |     |  |   | 14:00~<br>プール<br>キッズコース<br>25M 最大5レーン使用                                    |     |
|  |  |     |  |   | 15:00~<br>プール<br>選手コース<br>25M 5レーン使用                                       |     |
|  |  |     |  |   | 17:00~19:00<br>フロア<br>腰痛改善ヨガ<br>[[60分間/山野下]]<br>ストレッチ<br>マット使用             |     |
|  |  |     |  |   | 19:30~20:00<br>フロア<br>パーソナルレッスン<br>要予約/右下参照<br>1人1回30分/2,500円<br>今         |     |
|  |  |     |  |   | 19:30~20:00<br>フロア<br>パーソナルレッスン<br>要予約/右下参照<br>1人1回30分/2,500円<br>今         |     |
|  |  |     |  |   | 19:30~20:00<br>フロア<br>パーソナルレッスン<br>要予約/右下参照<br>1人1回30分/2,500円<br>今         |     |
|  |  |     |  |   |  |     |



- パーソナルレッスンについて
- 1.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。
  - 2.事前申込が必要です。(希望日1週間前まで)
  - 3.料金支払は受講日当日となります。
  - 4.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!!

午前  
の部

午後  
の部



←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。

←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。