●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
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1000+	様々泳法、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**
青竹踏みふみ　定員20名	足裏を刺激し老廃物を流し全身の血流、冷え性改善・睡眠の質を高める昔ながらの健康法
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
RADICAL RADICAL ONE　定員18名	初心者の身体作りを目的に自重やライトプレートを使用した全身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 5月 May

✨新規入会募集中！✨

★ "NEW" フロア講座

「ラディカルONE」ってなに？

初心者でもかんたんにできる全身運動！！
自重や軽いプレートを使用してかんたんに
身体づくりを行えるプログラムです。

全国初導入！！
いま受けられるのはアブロスだけ！！

料　金　案　内			
全講座受講料 プール フロア講座	1ヶ月　3,000円 ＊講座に参加する方のみ	都度 受講料	1日　600円 再入館不可※使用料別
プールのみ 受講料	1ヶ月　2,000円 ＊講座に参加する方のみ	いきいき健康運動 のみ受講	1回　500円（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　　シンコースポーツ北海道株式会社
苫小牧市北栄町3丁目2番1号　　℡0144-84-5615

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 。

←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

午前の部

月曜日

フロア

- ストレッチマット使用
- フローヨガ 10:00～11:00 〖60分間/山野下〗
- 換気
- ZUMBA 11:15～12:00 〖45分間/YUKA〗

プール

- 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 初級／中級者向け 清水
- パーソナルレッスン 14:15～14:45 要予約／右下参照 1人1回30分／2,500円 山口

火曜日

フロア

- ZUMBA 10:00～10:45 〖45分間/YUKA〗
- 換気
- MEGADANZ 11:00～11:45 〖45分間/HITOMI〗
- 換気
- いきいき健康運動 12:05～12:50 〖45分間/清水〗

プール

- すっきりウォーキング 13:00～13:30 講座登録者／泳げない方もOK 緑川
- 種目別水泳教室 13:40～14:30 クロ&背 緑川 バタ&平 清水
- パーソナルレッスン 14:40～15:10 要予約／右下参照 1人1回30分／2,500円 緑川

水曜日

フロア

- 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
- 古典ヨガ 11:00～11:45 〖45分間/山野下〗
- 換気
- いきいき健康運動 12:05～12:50 〖45分間/緑川〗

プール

- ■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
- 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 今
- 大人水泳教室 13:15～14:15 初級～上級者向け 今

木曜日

フロア

- 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
- 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

プール

- 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 初級／中級者向け 清水

金曜日

フロア

- ストレッチマット使用
- OXIGENO 10:00～10:45 〖45分間/SACHIE〗
- 換気
- 定員15名
- UBOUND 11:00～11:30 〖30分間/SACHIE〗
- 換気
- 美美っとYOGA 11:45～12:45 〖60分間/山野下〗
- ストレッチマット使用

プール

- ■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
- パーソナルレッスン 12:00～12:30 要予約／右下参照 1人1回30分／2,500円 清水
- 頑張ろう！ウォーキング 12:45～13:15 講座登録者／泳げない方もOK 清水
- 種目別水泳教室 13:30～14:30 クロ&背 清水 バタ&平 緑川

土曜日

フロア

- ストレッチマット使用
- OXIGENO 12:00～12:45 〖45分間/JUNICHI〗
- 換気
- 定員18名
- RADICAL POWER 13:00～13:45 〖45分間/JUNICHI〗

プール

- ■ 幼児コース ■ 9:15～ 10:00～ 25M 1レーン使用
- ■ベビーコース■ 10:00～10:45 中プール 半面使用
- ■ キッズコース ■ 11:00～12:00 25M 最大5レーン使用
- 初心者スイミング 12:15～13:00 泳げない方・初心者向け 山口
- 大人水泳教室 12:15～13:15 中～上級者向け 今
- ■ キッズコース ■ 14:00～ 15:00～ 16:00～ 25M 最大5レーン使用
- ■ 選手コース ■ 17:00～19:00 25M 5レーン使用

日曜日

フロア

- ZUMBA 10:00～10:45 〖45分間/YUKA〗
- 換気
- ボクササイズ 11:00～11:30 〖30分間/YUKA〗
- 換気
- 定員20名
- 青竹踏みふみ 11:45～12:15 〖30分間/YUKA〗
- ストレッチマット使用

毎月29日、31日の水泳教室はお休みさせて頂きます！！（30日は休館日）

午後の部

月曜日

プール

- ■ 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
- ■ 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
- 大人水泳教室 19:45～20:45 中～上級者向け 清水

火曜日

フロア

- ジュニア・卓球スクール 16:45～17:45 〖60分間〗
- ストレッチマット使用
- YOGA 18:30～19:30 〖60分間/山野下〗
- 換気
- 定員18名
- RADICAL ONE 19:45～20:15 〖30分間/神保〗
- 換気
- 定員18名
- RADICAL POWER 20:30～21:00 〖30分間/神保〗

プール

- ■ 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
- ■ 選手コース ■ 18:00～19:40 25M 5レーン使用
- 大人水泳教室 19:45～20:45 中～上級者向け 緑川
- ストレッチマット使用

水曜日

フロア

- チアダンス/KIDS 15:25～16:25 〖60分間〗
- チアダンス/GIRL① 16:30～17:30 〖60分間〗
- チアダンス/GIRL② 17:35～18:35 〖60分間〗
- MEGADANZ 19:15～19:45 〖30分間/HITOMI〗
- 換気
- ZUMBA 20:00～20:45 〖45分間/HITOMI〗

プール

- ■ 幼児コース ■ 14:30～ 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
- ■ 選手コース ■ 18:00～19:40 25M 5レーン使用
- 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 20:10～21:10 中～上級者向け 大江

木曜日

フロア

- ジュニア・卓球スクール 16:45～17:45 〖60分間〗

プール

- ■ 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
- ■ 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
- スイム1000+ 19:45～20:45 中～上級者向け 清水
- スイム1000+おかわり 20:50～21:10 上級者向け 清水

金曜日

フロア

- ストレッチマット使用
- OXIGENO 19:15～20:00 〖45分間/JUNICHI〗
- 換気
- 定員15名
- UBOUND 20:15～20:45 〖30分間/JUNICHI〗

プール

- ■ 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
- ■ 選手コース ■ 18:00～19:40 25M 5レーン使用
- 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
- 飛び込み 20:40～21:00 中～上級者向け 今

土曜日

フロア

- 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〗

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！！