

●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 大人水泳教室	* 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 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
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
スイムだいたい1000	様々な泳法、練習方法で約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！
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 定員16名	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
ブ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
デトックスヨガ	呼吸でエネルギーを体内へ巡らせアーサナで内臓を刺激し本来の自分に戻ることを目的としたプログラム
背骨コンディショニング 定員20名	背骨の歪みをゆるめる・矯正する・筋力向上の3つのプロセスで整え全身の不調を根本から改善するプログラム
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
エアロボクシング	ボクシングの基本である4種類のパンチを音楽に合わせて打ち、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

※受講の前に窓口で受付を済ませて下さい。
 ※受付後にスタジオに入場していただけます。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。尚、お帰りの際は窓口へ返却願います。
 ※定員制の講座は、受付でチケットを受け取りインストラクターへ渡して下さい。
 ※高校生から参加可能ですが、高校生は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! ◆

★ 'NEW' フロア講座

人気のプログラムが沼スポに登場!!

「デトックスヨガ」

呼吸でエネルギーを体内へ巡らせアーサナで内臓を刺激し本来の自分に戻ることを目的としたプログラム

日程はウラ面をご覧ください!



とま子ヨッパ

料金案内

全講座受講料	1ヶ月 <u>3,600円</u>	都度受講料	1日 <u>700円</u>
プールフロア講座	*講座に参加する方のみ		*再入館不可 *使用料別途
プールのみ受講料	1ヶ月 <u>2,400円</u>	《スイミング》パーソナルレッスン	1回 <u>2,500円</u>
	*講座に参加する方のみ		*事前申込みが必要 *使用料別途
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
------	----------------------------------	-----	-------

☎3600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。
 ☎2400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。

