●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
はじめよう！クロール・背泳ぎ	クロール・背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
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♬ 1回30分 【料金】2,500円/1人　⚠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
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
骨盤フローヨガ	骨盤域を動かし全身に血液を巡らせ程よく全身を動かし心身ともにすっきりするプログラム
エイジングヨガ	ゆったりとした動きながらも骨盤底筋や体幹をゆるやかに使う初心者向けのプログラム
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3要素を取り入れたバランスの良い身体を目指すプログラム
ZUMBA	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
かんたんステップ　定員18名	ステップ台の昇降運動をしながら脂肪燃焼・下半身の筋力強化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 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。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ください。
※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 12月

✨新規入会募集中!✨

★ 年末年始営業について

12月29日（火）から1月3日（日）まで

「 全館休業 」となります。

上記期間は、全講座休講です。

今年もあっという間に
残すところ1か月となりました。
風邪や感染症も気になるところですが
元気な体でウイルスに打ち勝ちましょう！



料　金　案　内			
全講座受講料 プール フロア講座	1ヶ月　3,600円 ＊講座に参加する方のみ	都度 受講料	1日　700円 ＊再入館不可　＊使用料別途
プールのみ 受講料	1ヶ月　2,400円 ＊講座に参加する方のみ	《スイミング》 パーソナル レッスン	1回　2,500円 ＊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　　℡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

☞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 。

	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	プール
午前の部	←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！				ストレッチマット使用			■ 幼児コース ■ 9:15～ 10:00～ 25M 1レーン使用	
	ZUMBA 10:00～10:45 〖45分間/YUKA〗 換 気 定員20名 青竹踏みふみ 11:00～11:30 〖30分間/YUKA〗 換 気 エイジングヨガ 11:45～12:30 〖45分間/Naoko〗 ストレッチマット使用	ストレッチマット使用 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 2,500円/1人 山口	ZUMBA 10:00～10:45 〖45分間/HITOMI〗 換 気 MEGADANZ 11:00～11:45 〖45分間/HITOMI〗 換 気 定員16名 いきいき健康運動 12:05～12:50 〖45分間/清水〗	ストレッチマット使用 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 大人水泳教室 13:40～14:30 初級 緑川 中級 大石 パーソナルレッスン 14:40～15:10 要予約／右下参照 2,500円/1人 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〗 換 気 古典ヨガ 11:00～11:45 〖45分間/山野下〗 換 気 定員16名 いきいき健康運動 12:05～12:50 〖45分間/緑川〗	■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 大人水泳教室 13:15～14:15 中～上級者向け 今井	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	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！ クロール・背泳ぎ 13:15～14:15 初級／中級者向け 清水	ストレッチマット使用 OXIGENO 9:30～10:15 〖45分間/SACHIE〗 換 気 定員18名 かんたんステップ 10:30～11:00 〖30分間/SACHIE〗 換 気 バレトン 11:15～12:00 〖45分間/SACHIE〗 換 気 美美っとYOGA 12:15～13:15 〖60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 パーソナルレッスン 12:00～12:30 要予約／右下参照 2,500円/1人 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 大人水泳教室 13:30～14:30 初級／中級者向け 緑川 スイムだいたい1000 13:30～14:30 上級者向け 清水		■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 緑川 大人水泳教室 12:15～13:15 中～上級者向け 今井 パーソナルレッスン 13:30～14:00 要予約／右下参照 2,500円/1人 今井	■ 幼児コース ■ 13:00～ 25M 1レーン使用 ■ キッズコース ■ 14:00～ 25M 最大2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 ■ 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 大石 大人水泳教室 19:45～20:45 中～上級者向け 清水	ストレッチマット使用 YOGA 18:30～19:30 〖60分間/山野下〗 換 気 ZUMBA 19:45～20:30 〖45分間/YUKA〗 換 気 エアロボクシング 20:45～21:15 〖30分間/YUKA〗	■ 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	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〗	■ 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 大人水泳教室 19:45～20:45 中～上級者向け 今井	ジュニア・卓球スクール 16:45～17:45 〖60分間〗	■ 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	ストレッチマット使用 骨盤フローヨガ 19:15～20:00 〖45分間/Naoko〗 換 気 定員18名 RADICAL POWER 20:15～21:00 〖45分間/松山〗	■ 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 清水 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 清水	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〗	■ 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	

【年末年始休館】
全館休業 ➡ 12/29～1/3

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）



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！！