



●各講座のご案内

プール講座	内 容
成人水泳教室	運動不足の解消、体力維持増進を計り健康な体力作りを目的とした教室
初級スイミング	初心者の方からご参加頂けるクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得を目指すクラス
えんじょいスイム	水泳を初めて行う方から少し泳げる方までが楽しめるクラス
スイム1000	色んな泳法や練習法で合計1000M以上を泳ぐクラス
マスターズ	4泳法の技術向上を目指すプログラム
週替わり泳法別	週替りの泳法別クラス。初心者の方から上級者の方まで幅広く楽しめます。 1週目 自由形 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 ランドム
筋膜リリースストレッチ	筋膜を柔らかくし、解きほぐすことで正常な状態に戻すプログラム※プールサイド講座
ユニバーサルヨガ マーズ	暖かい環境でヨガをし、発汗を促進させ身体 呼吸 心を整えるプログラム※プールサイド講座
モビバン体操	3つの輪から構成されたゴムを使い、簡単なストレッチをするプログラム※プールサイド講座
かんたんアクア	泳げない方でもできる、簡単な動きで体力向上をはかる水中運動プログラム※無料講座
スタジオ講座	内 容
コアコンディショニング	体幹部を中心に身体のゆがみやねじれを整え、美しい姿勢作りを目的とした教室
ピラティスヨガ	体幹まわりの筋肉やインナーマッスルを鍛え体のバランスを整える教室
ピラティス	体幹部を中心に筋肉を鍛え、きれいな身体作りと精神の開放を目的とした教室
オリジナルエアロ	オリジナルティ溢れるステップや振り付けを楽しむクラス
かんたんエアロ	シンプルな動作で低体力な方も気軽に参加できる有酸素プログラム
らくらくエアロ	音楽に合わせて簡単な動きを楽しむ有酸素プログラム
脂肪燃焼エアロ	体脂肪を燃焼させることを目的とした有酸素運動プログラム
マイレ本間フラ	ハワイの明るい音楽に合わせてフラダンスを楽しむカルチャープログラム
ズンバ/ズンバGOLD	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
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体を目指すプログラム
ユニバーサルヨガ アース	自然の音とヨガを組み合わせ、身体、呼吸、心を整えるプログラム
かんたんシェイプ	身体の引き締めを行うかんたんなプログラム
かんたんステップ	ステップ台を使い、簡単な昇り降りを繰り返す初心者の教室
ベーシックステップ	初心者の方からご参加頂ける。ステップ台や床で、さまざまな動きを楽しむクラス
LesMills 《レズミルズ》	
ボディバランス	今人気のヨガ ピラティス 太極拳などを組み合わせたプログラム
ボディコンバット	パンチやキックなど格闘技動作のエッセンスを取り入れたプログラム
<b>Radical Fitness 《ラディカル フィットネス》</b>	
オキシジェノ	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
ユーバウンド	ミニランボリンを使用する高強度かつ膝、足首等への負担の少ないプログラム
メガダンス	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
ファイドウ	全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させることができる格闘技プログラム
ラディカル パワー	バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラム
MSSA 《モッサ》	
グループ グルーヴ	身体を動かせる方なら誰でも楽しむことができるフィットネスダンスプログラム

# AVROS

## 日新プール講座スケジュール 3月



とま子ヨッパ

**POWER**  
RADICAL FITNESS

新たなインストラクターが誕生!!  
これからよろしくお願ひします

後藤IR  
日曜 12:25~



齊藤IR  
火曜 20:55~



松山IR  
水曜 13:20~



料金案内

全講座 受講料	1ヵ月 3,000円 ※講座に参加する方のみ	ラディカル メンバー	1ヵ月 2,000円 ※ラディカル講座のみ参加する方
プールサイド プール講座 受講料	1ヵ月 2,000円 ※講座に参加する方のみ	1日体験 受講料	1回 600円 ※入館から退館まで ※使用料別
使用料	プール (全施設利用) 500円 回数券/¥2,500(6回分)	マシンジム スタジオ	100円 回数券/¥1,000(11回分)
営業 案内	月~金 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:00	休館日	毎月29日

- ☎ 3000円区分でご登録の方は、アブロス沼ノ端スポーツセンターの全講座も受講可能です ☎
- ☎ 3000円区分でご登録の方は、苫小牧市総合体育館《RADICALPROGRAM》も受講可能です ☎
- ☎ ラディカルメンバーはアブロス沼ノ端スポーツセンター/総合体育館《RADICALPROGRAM》も受講可能です ☎
- ☎ プール講座ご登録の方はアブロス沼ノ端スポーツセンター/白老町民温水プールのプール講座も受講可能です ☎

都市総合開発株式会社

都市総合開発株式会社はアブロス日新温水プールの管理運営をおこなっております  
苫小牧市日新町2丁目2番41号 TEL0144-72-4409