

4月



は初心者の方におすすめの講座です。



は新たな講座、変更講座です。

※プール・スタジオ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。
 ※全スタジオ講座は、1F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。
 ※祝日のプール講座はお休みとなります。スタジオ講座は夜間のみお休みとなります。
 ※講座の参加は15歳以上(高校生以上)とさせていただきます。

午
前
の
部

夜
の
部

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日	日 曜 日
スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール／プールサイド	スタジオ	プール	スタジオ
♥ マイレ本間フラ 9:45～10:30 大清水 換 気		ボディバランス45 *マット使用 9:45～10:30 後藤 換 気	♥ ユニバーサルヨガアース *マット使用 9:45～10:30 遠藤 換 気	♥ ピラティス *マット使用 9:45～10:45 河原 換 気		
♥ ピラティスヨガ *マット使用 10:45～11:25 YOSHIE 換 気	定員15名	バレトン 10:45～11:30 西村 換 気	ズンバ 10:45～11:15 遠藤 換 気	♥ 脂肪燃焼エアロ 11:00～11:40 西川 換 気	無料 かんたんアクア 12:00～12:30 牧	■幼児コース■ 9:40～ 1コース使用
♥ ズンバGOLD 11:40～12:10 YOSHIE 換 気	12:30～13:00 中根	♥ らくらくエアロ 11:45～12:15 西村 換 気	RADICAL メガダンス 11:30～12:00 遠藤 換 気	♥ ズンバGOLD 12:00～12:30 YOSHIE 換 気	♥ かんたんシェイプ *マット使用 11:00～11:40 和田 換 気	■キッズコース■ 10:30～ 4コース使用
♥ ピラティスヨガ *マット使用 12:25～13:05 YOSHIE	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 杉本 垣内	♥ ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30～13:15 西村	ボディバランス45 *マット使用 12:15～13:00 後藤 換 気	★ RADICAL メガダンス 12:50～13:35 遠藤	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 12:00～12:45 和田 換 気	成人水泳教室 11:45～12:45 ♥初級 垣内 中級 杉本 上級 今
			RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 13:20～14:05 松山		♥ オキシジェノ *マット使用 13:05～13:50 西川	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 12:25～13:10 後藤
	■幼児コース■ 15:15～ 1コース使用		■幼児コース■ 15:15～ 1コース使用			■キッズコース■ 13:00～ 4コース使用
	■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用		■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用			■選手育成コース■ 14:00～ 1コース使用
♥ ピラティス *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気	定員15名 かんたんステップ 19:00～19:45 西村 換 気		■選手育成コース■ 17:00～ 1コース使用	定員15名 コアコンディショニング *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気	■幼児コース■ 15:15～ 1コース使用	■選手コース■ 17:00～19:00 4コース使用
♥ グループ45 19:55～20:40 西川 換 気	■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用	ズンバ 19:00～19:30 後藤 換 気	■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用	RADICAL メガダンス 19:55～20:40 遠藤 換 気	■キッズコース■ 16:00～ 17:00～ 4コース使用	
RADICAL	ユープアウンド 20:05～20:35 西村 換 気	ボディバランス45 *マット使用 19:45～20:30 後藤 換 気	初級スイミング マスターズ 19:50～20:50	えんじょいスイム 19:50～20:50	■選手育成コース■ 17:00～ 1コース使用	
♥ オキシジェノ *マット使用 20:55～21:40 西川	交替わり泳法別 19:50～20:50 詳細は、裏表紙にて ご確認ください。 大江	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 20:55～21:40 齋藤	ボディコンバット45 20:45～21:30 今	RADICAL ファイドウ 20:55～21:40 遠藤	オリジナルエアロ 19:00～19:40 西川 換 気	
			♥初級 マスターズ 垣内 大江	♥初級～中級者向け 今	定員15名 バーシックスステップ 19:55～20:35 西川 換 気	
					ボディコンバット45 20:50～21:35 今	

●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、青泳ぎ、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	色々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
通替わり泳法別	通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 青泳ぎ 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	オリジナリ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
Radical Fitness 《ラディカル フィットネス》	
 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
MBSA 《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

ANROS

日新プール講座スケジュール 4月



スタジオの定員数が変更になりました。

20名⇒25名

スタジオ内立ち位置の指定を廃止致します。
周囲の方と適切な距離を保ちましょう。

※ 定員15名の講座については変更ございません。

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