苫小牧市総合体育館
Tomakomai General Gymnasium
指定管理者　都市総合開発㈱

12月29日～1月3日まで休館日となります。

成人運動講座・スタジオ講座の受け放題
～3000円でご登録された方は1か月受け放題～

※アプロス日新温水プール・アプロス沼ノ端スポーツセンター
川沿公園体育館・総合体育館の4施設の全講座受講が可能となります。

● 各講座のご案内

成人運動講座		①都度　②月額
いきいき健康運動	マシンを使った全身のトレーニングとステップ台を使った有酸素運動＋ストレッチ・脳トレ ☆脂肪燃焼・運動不足解消	①500円/1回 ②3000円+施設使用料/受け放題
モビバン体操	3つの輪があるモビリティーバンドを使用するプログラム ☆肩こり解消・筋力向上	①500円/1回 ②3000円+施設使用料/受け放題
ロコモ予防運動教室	運動機能低下を予防し日常の動作を改善するプログラム ☆バランス能力・柔軟性の向上	①600円/1回 ②3000円+施設使用料/受け放題
スタジオ講座 Radical Fitness《ラディカル フィットネス》		**①都度　②月額**
オキシジェノ	ピラティス・ヨガ・太極拳の動きを基にしたプログラム ☆姿勢改善・柔軟性・体幹アップ	①都度(1回)利用の場合 →600円/1回+施設使用料 ②月額受け放題の場合 →3000円+施設使用料 アプロス日新温水プール アプロス沼ノ端スポーツセンター 川沿公園体育館 総合体育館 上記の4施設共通で使用できます。
ユーバウンド	ミニトランポリンを使用し膝・足首等への負担の少ないプログラム ☆脂肪燃焼・下半身の筋肉向上・代謝アップ	
メガダンス	様々なジャンルのダンスを取り入れたプログラム ☆脂肪燃焼・ストレス発散・有酸素運動	
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 ☆脂肪燃焼・反射神経の向上・ストレス発散	
ラディカル パワー	バーベルやプレートを使用した筋トレプログラム ☆脂肪燃焼・全身の筋持久力向上・姿勢改善	
X55	ステップ台と軽いウエイトを使う筋トレ・有酸素プログラム ☆脂肪燃焼・筋肉向上・代謝アップ	
トップライド	室内バイクを使用した有酸素プログラム ☆脂肪燃焼・心肺持久力の向上・代謝アップ	
子ども向け運動講座		**料金**
アプロス スポーツアカデミー	「走る・跳ぶ・投げる」といった基本動作をベースに、 様々なスポーツを「遊び」を通して学び、運動能力をや高めていきます	①年中～年長 4,500円/月 ②年長～3年生 5,000円/月 ※プール会員の場合1,500円引き
こども運動教室	学校体育授業に対応した内容で、走る・跳ぶ・投げる・器械体操などの運動を通して 運動能力の向上を目指します	700円/1回 ※きょうだいで参加の場合500円

※教室の受講料につきましては、お問い合わせください。

～総合体育館 教室スケジュール～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
いきいき健康運動 10:00～10:45 定員20名/ 伊藤	いきいき健康運動 10:00～10:45 定員20名/ 小田島	いきいき健康運動 10:00～10:45 定員20名 / 神保	いきいき健康運動 10:00～10:45 定員20名 / 小田島	いきいき健康運動 10:00～10:45 定員20名 / 神保		オキシジェノ 11:00～11:45 定員15名 / STAFF
オキシジェノ 11:00～11:45 定員20名 / AYAKA				オキシジェノ 12:00～12:45 定員20名 / 鎌田		ラディカルパワー 12:00～12:45 定員15名 /STAFF
モビバン体操 12:10～12:50 定員15名 / AYAKA	いきいき健康運動 13:00～13:45 定員20名/ 塚本	いきいき健康運動 13:00～13:45 定員20名 / RIO	いきいき健康運動 13:00～13:45 定員20名 / 塚本	いきいき健康運動 13:00～13:45 定員20名 / 小田島		ファイドウ 13:00～13:30 定員15名 / 鎌田
いきいき健康運動 13:00～13:45 定員20名 / STAFF				ロコモ予防運動教室 13:40～14:40 定員20名 / 佐藤		X55 13:45～14:15 定員15名 / 鎌田
	アプロススポーツアカデミー 16:00～17:30		アプロススポーツアカデミー 16:00～17:30	こども運動教室 16:30～17:30 定員20名 / 吉田		
ラディカルパワー 19:10～19:40 定員15名 / AYAKA	オキシジェノ 19:10～19:55 定員15名 / SACHIE	ラディカルパワー 19:10～19:40 定員15名 / 小田島	オキシジェノ 19:10～19:55 定員15名 / AYAKA	ラディカルパワー 19:10～19:40 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 19:00～19:30 定員15名 / AYAKA	
オキシジェノ 19:55～20:40 定員15名 / RIO	ユーバウンド 20:10～20:40 定員12名 /SACHIE	ファイドウ 19:55～20:25 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 20:10～20:40 定員15名 / 神保	X55 19:55～20:40 定員15名 / 小田島	トップライド 19:45～20:30 定員8名 / AYAKA	

12月29日（日）～1月5日（日）まで全講座休講となります。

Maintenance

毎月最終水曜日に
トレーニング室・ランニングマシンのみ利用時間
が変更となります。　※メンテナンス作業のため

1月29日　**夜間のみ**ご利用可能です
※9:00～17:00まで
メンテナンスとなります

小・中学生の帰宅時間

小学生【1月】
～16：00
中学生【10月～3月】
～18：00

この時間までには
お家に帰りましょう！

保護者または指導者同伴の場合は21時までご利用いただけます。受付窓口にお知らせください。

お問い合わせ先

苫小牧市総合体育館
【住所】苫小牧市末広町3丁目2-16
【 TEL 】0144-34-7715
【mail】tomakomai-sotai@globe.ocn.ne.jp

最新情報お届けします！！

日々の開放状況や教室情報などをcheck！！

Instagram　　HOME PAGE