



# 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～

※アブロス日新温水プール・アブ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
オキシジェン	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  アブロス日新温水プール アブ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
アブロススポーツアカデミー	「走る・跳ぶ・投げる」といった人の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、運動能力を高めしていきます	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。

# 苫小牧市総合体育館 Tomakomai General Gymnasium

指定管理者 都市総合開発(株)



## 成人講座休講のご案内

2月11・23・24日は大会等貸切のため  
全講座休講となります。

## ～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		オキシジェン 11:00~11:45 定員15名 / STAFF
オキシジェン 11:00~11:45 定員20名 / AYAKA				オキシジェン 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
	アブロススポーツ アカデミー 16:00~17:30		アブロススポーツ 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	オキシジェン 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	オキシジェン 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	
オキシジェン 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	

## 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

2月  
**26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【2月】  
～16:30

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！！

