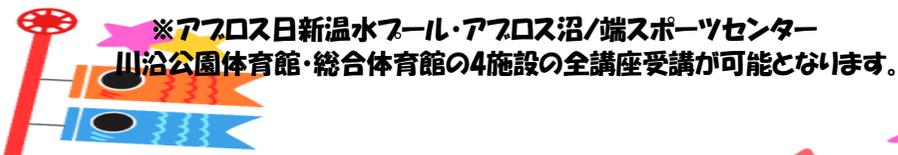


成人運動講座・スタジオ講座の受け放題

～3000円でご登録された方は1か月受け放題～



● 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	
肩こり・腰痛・膝痛予防運動	3つの輪があるモビリティ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 ※ストレッチマット使用	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		
ファイトウ	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		
ラディカル ワン ※ストレッチマット使用	初心者のカラダ作りを目的とした自重やライトプレートを活用した全身トレーニングプログラム ☆脂肪燃焼・体幹アップ・有酸素運動		
ラディカル ヨガ ※ストレッチマット使用	体内のエネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸を取り入れたプログラム ☆柔軟性・内臓の活性化・脊柱の調整		
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」などの基本動作を軸に 様々なスポーツに挑戦します		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)



～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/RIO	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	NEW	ラディカルヨガ 11:30～12:00 定員15名/RIO
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 12:15～13:00 定員15名/STAFF
肩こり・腰痛・膝痛予防運動 13:00～13:40 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		ファイトウ 13:15～13:45 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 13:30～14:30 定員20名/佐藤		X55 14:00～14:30 定員15名/鎌田
	アプロススポーツアカデミー 16:00～17:30 定員30名		アプロススポーツアカデミー 16:00～17:30 定員30名	こども運動教室 16:30～17:30 定員20名/吉田		
5月より新プログラムスタート!!						
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	ラディカルワン 19:00～19:30 定員15名/AYAKA	NEW
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	ファイトウ 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

5月
28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【5月～8月】
～18:00
中学生【4月～9月】
～18:30

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

