

背骨コンディショニングとは？

腰痛・肩こり・自律神経の乱れなどの体の不調を
「ゆるめる」「矯正する」「筋肉向上」の3つのプロセスで軽減するプログラム

1,000円/1回+施設利用料

● 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 ☆脂肪が燃焼・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・腰痛予防運動	モビ/パンを使用してストレッチや筋力トレーニングを行うプログラム ☆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
アンジージャンプ	初心者でも安心してできるトランポリンプログラム ☆脂肪が燃焼・体力向上・体幹強化	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 ※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 川治公園体育館 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 ☆脂肪が燃焼・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 ☆脂肪が燃焼・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力プログラム ☆脂肪が燃焼・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力・有酸素プログラム ☆脂肪が燃焼・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 ☆脂肪が燃焼・心拍持久力の向上・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 ☆脂肪が燃焼・体幹アップ・有酸素運動	子ども向け運動講座
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		
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)



貸切のお知らせ

8月2日(土) 終日館内貸切
8月3日(日) 終日館内貸切
8月29日(金) 終日全館貸切
8月30日(土) 終日全館貸切

～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/ STAFF	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/ STAFF		ラディカルヨガ 11:30～12:00 定員15名/ RIO
オキシジェノ 11:00～11:45 定員20名/ AYA KA	オキシジェノ 11:00～11:45 定員20名/ RIO	背骨コンディショニング 11:00～12:00 定員10名/ RIO		ラディカルワン 12:10～12:45 定員15名/ 松山		ラディカルパワー 12:15～13:00 定員15名/ 松山
肩こり・腰痛・腰痛予防運動 13:00～13:40 定員15名/ AYA KA	アンジージャンプ 12:10～12:50 定員12名/ 鎌田	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/ AYUMI	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/ AYUMI			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		
ラディカルパワー 19:10～19:40 定員15名/ AYA KA	オキシジェノ 19:10～19:55 定員15名/ 鎌田	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/ AYA KA	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/ AYA KA	
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/ 鎌田	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/ 鎌田	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/ AYA KA	

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

8月
27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

