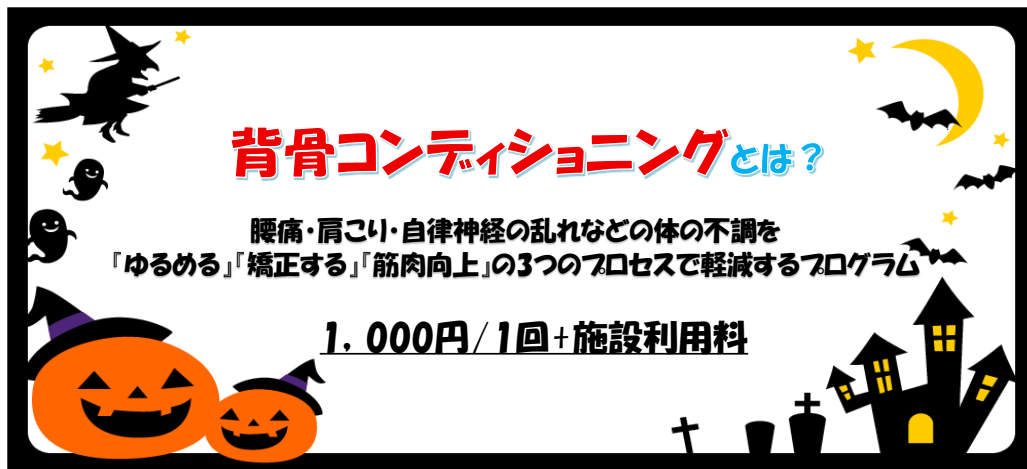




● 各講座のご案内

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+施設使用料 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トレプログラム ☆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トレ・有酸素プログラム ☆脂肪が燃焼・筋肉向上・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	
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・背柱の調整	
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)

貸切のお知らせ

10月5日(日) 17:00まで館内貸切
 10月11日(土) 終日館内貸切
 10月12日(日) 終日全館貸切
 10月13日(月) 終日全館貸切
 10月24日(金) 12:00から館内貸切
 10月25日(土) 17:00まで館内貸切
 10月26日(日) 17:00まで館内貸切



～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 / 吉本	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 / 吉本		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 / AYAKA	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	オキシジェノ 12:00～12:45 定員15名 / 鎌田	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 / AYAKA	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	ラディカルパワー 13:00～13:45 定員15名 / 鎌田	ファイドウ 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 アプロススポーツアカデミー 16:00～17:30 定員30名			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	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 / 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 / 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 19:55～20:40 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 / 小田島	X55 19:55～20:40 定員15名 / 小田島		

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

10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【10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！！



Instagram



HOME PAGE

