



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	モビバ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
アンダージャンプ	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	ヒラティス・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	
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力プログラム ☆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	
ラディカルエアロ	エアロビクスの動きで構成され、初心者も参加できるカーディオエクササイズプログラム ☆脂肪燃焼・下半身強化・循環器機能向上	
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として、様々なスポーツにチャレンジ、運動の楽しさ、挨拶、礼儀、人と関わることの大切さを学びます	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㈱



お知らせ

12月29日～1月3日
休館日となります

～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 / R/O	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 / R/O
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 / R/O	背骨コンディショニング 11:00～12:00 定員10名 / R/O		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	アンダージャンプ 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 / R/O	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 13:00～13:30 定員15名 / AYAKA	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 / 吉田	トップライド 13:45～14:30 定員8名 / AYAKA	X65 14:00～14:30 定員15名 / 鎌田
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	ラディカルワン 19:00～19:30 定員15名 / 鎌田	
オキシジェノ 19:55～20:40 定員15名 / R/O	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 / 鎌田	X65 19:55～20:40 定員15名 / 小田島	ラディカルエアロ 19:45～20:15 定員15名 / 鎌田	

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

12月
24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【11月～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

