



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・膝痛・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ボリンプログラム ☆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
初級ステップ	ステップ台を使い、簡単な昇り降りを繰り返し様々な動きを楽しむプログラム ☆脂肪燃焼・下半身強化	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。
ユーパウンド	ミニトランボリンを使用し膝・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・反射神經の向上・ストレス発散	
ラディカル パワー	バーベルやフ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ェイトを使う筋トレ・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 ウォン ※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フ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・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

※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

お知らせ

**2月8日 夜間
2月22日 終日
2月23日 18:00まで**

館内貸切となります

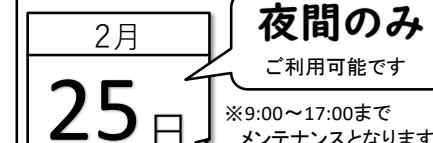


~総合体育館 教室スケジュール~

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 / 吉本	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	ラディカルヨガ 11:30~12:00 定員15名 / 吉本	ラディカルヨガ 11:30~12:00 定員15名 / 吉本
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10名 / RIO	オキシジェノ 11:00~12:00 定員10名 / 小田島	オキシジェノ 11:00~12:00 定員10名 / AYAKI	ラディカルパワーアンダージャンプ 12:10~12:50 定員12名 / RIO	ラディカルパワーアンダージャンプ 12:10~12:50 定員20名 / AYAKI	ラディカルパワーアンダージャンプ 12:10~12:50 定員15名 / RIO
ロコモ・運動教室 13:00~13:40 定員15名 / AYAKA	ロコモ・運動教室 13:00~13:40 定員20名 / AYAKI	ロコモ・運動教室 13:00~13:40 定員15名 / RIO	ロコモ・運動教室 13:00~13:40 定員20名 / AYAKI	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員20名 / AYAKI	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員20名 / AYAKI	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員15名 / RIO
ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員30名	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員30名	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員30名	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員30名	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員8名 / AYAKA	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員8名 / AYAKA	ラディカルパワーブースト 13:00~13:45 定員15名 / RIO
ラディカルパワーブースト 13:45~14:30 定員8名 / AYAKA	ラディカルパワーブースト 13:45~14:30 定員8名 / AYAKA	ラディカルパワーブースト 13:45~14:30 定員15名 / RIO				
ラディカルパワーブースト 14:00~14:30 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 14:00~14:30 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 14:00~14:30 定員15名 / RIO				
ラディカルパワーブースト 14:30~15:00 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 14:30~15:00 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 14:30~15:00 定員15名 / RIO				
ラディカルパワーブースト 15:00~15:30 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 15:00~15:30 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 15:00~15:30 定員15名 / RIO				
ラディカルパワーブースト 15:30~16:00 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 15:30~16:00 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 15:30~16:00 定員15名 / RIO				
ラディカルパワーブースト 16:00~16:30 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 16:00~16:30 定員15名 / RIO	ラディカルパワーブースト 16:00~16:30 定員15名 / RIO				

Maintenance

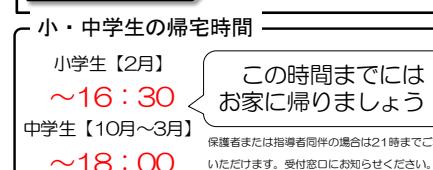
毎月最終水曜日に
トレーニング室・ランニングマシンのみ利用時間
が変更となります。※メンテナンス作業のため



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



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

