



肩こり・膝痛・腰痛予防運動とは？



モビバンを使用し、ストレッチや筋力トレーニングを行うプログラム

肩こりの解消や筋力アップを目指していきます！



● 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、簡単な昇り降りや繰り返しの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
背骨 コンディショニング	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	1000円/1回+施設使用料
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	<p>①都度(1回)利用の場合 →600円/1回+施設使用料</p> <p>②月額受け放題の場合 →3000円+施設使用料</p> <p>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。</p>
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 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 cardio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標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		
アプロス スポーツアカデミー	「走る・跳ぐ・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

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/吉本	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
オキシジェン 11:00~11:45 定員20名/ AYA KA	オキシジェン 11:00~11:45 定員20名/ R/O	アロソコンディショニング 11:00~12:00 定員10名/ R/O	アンジージャンプ 12:10~12:50 定員12名/ 鎌田	ラディカルワン 12:10~12:45 定員15名/ 松山	オキシジェン 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・膝痛・腰痛 予防運動 13:00~13:40 定員15名/ AYA KA		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/ 佐藤	ラディカルパワー 13:00~13:30 定員15名/ AYA KA	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		アロソスポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名	ラディカルパワー 13:45~14:30 定員20名/ 佐藤	トップライド 13:45~14:30 定員8名/ AYA KA	X55 14:00~14:30 定員15名/ 鎌田
			アロソスポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名			
ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名/ AYA KA	オキシジェン 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	ラディカルワン 19:00~19:30 定員15名/ 鎌田	
オキシジェン 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	初級ステップ 20:10~20:40 定員15名/ SACHIE	X55 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

3月
25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【3月】
～17:00

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
