

6月より受講料が変更となります！

- ・月額受講料→3,600円/1カ月
- ・都度受講料→700円/1回

※70歳未満の方は、別途施設使用料がかかります。

※アフロス日新温水プール・アフ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・アフロス矢代スポーツセンターの5施設全講座受講が可能となります。

● 各講座のご案内

| 成人運動講座 | | 料金 |
|--------------------------------------|---|--|
| 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 | ①都度(1回)利用の場合 →700円/1回+施設使用料 ②月額受け放題の場合 →3,600円+施設使用料 ※70歳以上の方は、施設使用料 無料となります。 |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| スタジオ講座 Radical Fitness《ラディカル フィットネス》 | | |
| 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 | |
| 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 |
| アフロス 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 5,500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 |

アフロス日新温水プール
アフ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
アフロス矢代スポーツセンター
上記の5施設共通で使用できます。

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

6月14日(日) 18:00まで
大会の為、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/鈴木 | 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 | | |
| オキシジェノ 11:00~11:45 定員20名/AYAKA | | 背骨コンディショニング 11:00~12:00 定員10名/RIO | | | | ラディカルヨガ 11:30~12:00 定員15名/RIO |
| | | | アンダージャンプ 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・膝痛・腰痛予防運動 13:00~13:40 定員15名/AYAKA | 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/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 13:00~13:30 定員15名/AYAKA | ファイドウ 13:15~13:45 定員15名/鎌田 |
| | アフロススポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名 | | アフロススポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名 | | トップライド 13:45~14:30 定員8名/AYAKA | X55 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/SACHIE | ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名/小田島 | ユーバウンド 19:00~19:30 定員15名/鎌田 | |
| 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 | 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

6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【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@toshisogo.com

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！！

