

# 6月より受講料が変更となりました!

- ・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	
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	
ファイトウ	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 5,000円/月 ②年長～3年生 5,500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

7月10日(金) 15:00から21:00まで  
 7月11日(土)・12日(日) 終日  
 大会の為、全館貸切となります

## ～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/小田島	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	ファイトウ 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/鎌田	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	ファイトウ 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	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

7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【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!!

