

8月の講座のお知らせ！

- ・ 8月10日～8月16日→全講座休講
- ・ 8月分講座受講料→2,700円/1カ月

※70歳未満の方は、別途施設使用料がかかります。

※アブロス日新温水プール・アブ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・アブ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。 アブロス日新温水プール アブ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 アブ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。
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
アブロス 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

苫小牧市総合体育館

Tomakomai General Gymnasium

指定管理者 都市総合開発(株)



熱中症にご注意ください

- ・適度に休憩を取りましょう！
- ・のどの乾きを感じる前に、水分補給を行いましょう！

～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	ファイトウ 13:15～13:45 定員15名 / 鎌田
					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
	アブロススポーツアカデミー 16:00～17:30 定員30名		アブロス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 / 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	ラディカルエアロ 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	ユーバウンド 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

8月

26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！！

