

NEW スンバ とは？

ラテン系を中心とした世界中の様々な音楽を踊るプログラム。ダンス経験のない方でも楽しく汗を流すことができます！



● 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	
NEW スンバ	ダンス経験のない方でも楽しく汗を流して踊れるプログラム	
スタジオ講座 Radical Fitness《ラディカル フィットネス》		※70歳以上の方は、施設使用料無料となります。
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 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)



お知らせ

- ・9月16日 終日全館貸切
- ・9月21日 18:00まで館内貸切
- ・9月26日 17:00まで館内貸切
- ・9月27日 18:00まで館内貸切

～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	オキシジェノ 11:00～11:45 定員20名 / 養島	背骨コンディショニング 11:00～12:00 定員12名 / RIO				ラディカルヨガ 11:30～12:00 定員15名 / RIO
	NEW スンバ 12:15～12:45 定員15名 / RIO	アンダージャンプ 12:10～12:50 定員12名 / 鎌田	オキシジェノ 12:10～12:45 定員15名 / 松山	オキシジェノ 12:00～12:45 定員15名 / 鈴木		ラディカルパワー 12:15～13:00 定員15名 / 松山
肩こり・腰痛・膝痛予防運動 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 / 鈴木	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 13:00～13:45 定員15名 / AYAKA	ファイドウ 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 / 吉本	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	ファイドウ 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

9月	夜間のみ ご利用可能です
30日	※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【9月】 ～17:30	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。
中学生【4月～9月】 ～18:30	

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！！

