

● 各講座のご案内

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 / AYA KA	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15名 / RIO				ラディカルヨガ 11:30~12:00 定員15名 / RIO		
		ズンバ 12:15~12:45 定員20名 / RIO	アンジージャンプ 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・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 / 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 13:00~13:30 定員15名 / AYA KA	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 / AYA KA	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 / AYA KA	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			
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			
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							
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 ズンバ	ダンス経験のない方でも楽しく汗を流せ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》								
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				②月額受け放題の場合 →3,600円+施設使用料			
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				※70歳以上の方は、施設使用料 無料となります。			
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				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。			
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

・10月2日
・10日・11日・12日
終日全館貸切となります。

一般開放種目追加のお知らせ

ピックルボール

バドミントンコートの広さで穴あきの
フラスチックボールをパドルで打ち合う競技です。
☆パドル、ボールの貸し出しもあります。
今話題の種目、始めてみませんか？



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



10月

28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【10月】
～16:30
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@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！！



Instagram



HOME PAGE

