● 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 / AYAKA	オキシジェノ 11:00~11:45 定員20名 / 蓑島	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 / 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 13:00~13:30 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
	アプロススポーツアカデミー 16:00~17:30 定員30名		アプ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	

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。 アプロス日新温水プール アプ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 アプ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	
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	
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**
アプロス 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㈱

11月 November

お知らせ

・11月1日
ランニングマシン使用不可となります。

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
プ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

11月
25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【11月～1月】
～16：00
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