













## ●各講座のご案内

| 会議室講座   |           | 内 容  |              |
|---|-----------|--|--------------|
|  マイレ本間フラ             | 定員<br>18名 | ハワイの明るい音楽に合わせて<br>フラダンスを楽しむカルチャープログラム                  | 都度払い<br>600円 |
|  かんたんエアロ             | 定員<br>18名 | シンプルな動作で低体力な方も<br>気軽に参加できるエアロビクスプログラム                  | 都度払い<br>600円 |
|  ピラティスヨガ             | 定員<br>18名 | 体幹まわりの筋肉やインナーマッスルを<br>鍛え体のバランスを整えるプログラム                | 都度払い<br>600円 |
|  ズンバGOLD             | 定員<br>18名 | ラテン系のダンスを中心とした<br>構成のエキサイティングなダンスプログラム                 | 都度払い<br>600円 |
|  かんたんシェイプ            | 定員<br>18名 | モビバンやボールを使用し、ストレッチや<br>筋力トレーニングを行うプログラム                | 都度払い<br>500円 |
|  ユニバーサルヨガ<br>アース     | 定員<br>20名 | シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体、呼吸、<br>心を整えていくマインドフルネスプログラム          | 都度払い<br>500円 |
|  ボディメンテナンス           | 定員<br>18名 | 肩や肩甲骨、下半身の筋肉をほぐし<br>健康寿命を延ばしていくプログラム                   | 都度払い<br>400円 |
|  モビバン体操             | 定員<br>18名 | モビバンを使用し、ストレッチや筋力<br>トレーニングを行い肩こり解消、筋力<br>アップを目指すプログラム | 都度払い<br>500円 |
|  癒しの<br>マットサイエンス   | 定員<br>18名 | リラックスすることによって<br>心と身体を緩めていくプログラム                       | 都度払い<br>400円 |
| ロビー講座   |           | 内 容  |              |
|  いきいき<br>健康運動(30分) | 定員<br>10名 | ステップボードを使った有酸素運動とマシンを<br>使った筋力トレーニングを交互に行う             | 都度払い<br>300円 |
|  いきいき<br>健康運動(45分) | 20名       |  | 都度払い<br>500円 |
| <b>Radical Fitness 《ラディカル フィットネス》</b>   |           |  |              |
|  オキシジェノ            | 定員<br>20名 | ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、<br>太極拳の要素を取り入れたプログラム             | 都度払い<br>600円 |



# 川沿公園体育館 講座スケジュール

## 【講座についてのお知らせ】

◎2/11(火・祝)、24(月・祝)は“**休講**”となります。

※ 2/24(月・祝)

マイレ本間フラ、かんたんエアロ、ピラティス  
ヨガ、ズンバGOLDは実施します！

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

苫小牧市川沿公園体育館  
指定管理者 都市総合開発株式会社

苫小牧市川沿町4丁目6番1号 TEL:0144-74-3300

## 料金案内

|             |  |
|-------------|--|
| 全講座<br>受講料  | 1ヶ月 <b>3,000円</b><br>※ 別途、入館料100円がかかります。70歳以上の方は入館料無料です。 |
| 1Day<br>受講料 | 1日 <b>600円</b><br>※ 別途、入館料100円がかかります。70歳以上の方は入館料無料です。    |
| 都度<br>受講料   | 1回 <b>300円~</b><br>※各講座により、金額が異なります。                     |

☎3,000円でご登録の方は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、  
総合体育館の全講座も受講可能です。