

●各講座のご案内

会議室講座		内 容	
 マイレ本間フラ	定員 18名	ハワイの明るい音楽に合わせて フラダンスを楽しむカルチャープログラム	都度払い 600円
 かんたんエアロ	定員 18名	シンプルな動作で低体力な方も 気軽に参加できるエアロビクスプログラム	都度払い 600円
 ピラティスヨガ	定員 18名	体幹まわりの筋肉やインナーマッスルを 鍛え体のバランスを整えるプログラム	都度払い 600円
 1.3.5週目 ズンバGOLD	定員 18名	ラテン系のダンスを中心とした 構成のエキサイティングなダンスプログラム	都度払い 600円
 2.4週目 ストレッチポール	定員 18名	ストレッチポールを使い、筋肉を緩めながら 身体をリラックスさせていくプログラム	都度払い 600円
 かんたんシェイプ	定員 18名	モビバンやボールを使用し、ストレッチや 筋力トレーニングを行うプログラム	都度払い 500円
 ユニバーサルヨガ アース	定員 20名	シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体、呼吸、 心を整えていくマインドフルネスプログラム	都度払い 500円
 ボディメンテナンス	定員 18名	肩や肩甲骨、下半身の筋肉をほぐし 健康寿命を延ばしていくプログラム	都度払い 400円
 モビバン体操	定員 18名	モビバンを使用し、ストレッチや筋力 トレーニングを行い肩こり解消、筋力 アップを目指すプログラム	都度払い 500円
 癒しの マットサイエンス	定員 18名	リラックスすることによって 心と身体を緩めていくプログラム	都度払い 400円
ロビー講座		内 容	
 いきいき 健康運動(30分)	定員 10名	ステップボードを使った有酸素運動とマシンを 使った筋力トレーニングを交互に行う	都度払い 300円
 いきいき 健康運動(45分)	定員 20名		都度払い 500円
Radical Fitness《ラディカル フィットネス》			
 オキシジェノ	定員 20名	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、 太極拳の要素を取り入れたプログラム	都度払い 600円



川沿公園体育館 講座スケジュール

【講座お知らせ】

◎ 8/7、8/11～8/15 全講座休講

※8月分受講料は2250円となります。

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 受講料	1ヶ月 3,000円 ※ 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 受講料	1日 600円 ※ 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。 再入館は不可。
都 度 受講料	1回 300円～ ※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、総合体育館の全講座も受講可能です。

8月



は初心者の方におすすめの講座です。



は新たな講座、変更講座です。

※定員のある講座は、受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡して下さい。

※祝日の会議室講座及びロビー講座お休みとなります。

※講座の参加は18歳以上(高校生不可)とさせていただきます。

月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー	会議室	ロビー
定員18名 🟢 マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換 気			定員20名 🟢 いきいき健康運動 9:00~9:30 AYAKA		定員20名 🟢 いきいき健康運動 9:00~9:45 STAFF	定員18名 🟢 ボディメンテナン *マット使用 10:00~10:40 斉 藤 換 気		定員18名 🟢 癒しのマットサイエ *マット使用 10:00~10:40 斉 藤 換 気	
定員18名 🟢 かんたんエアロ 10:45~11:25 YOSHIE 換 気		定員18名 🟢 かんたんシェイプ *マット使用 9:45~10:30 AYAKA 換 気		定員20名 🟢 ユニバーサルヨガア *マット使用 10:00~10:40 中 村		定員18名 🟢 ボディメンテナン *マット使用 11:00~11:40 斉 藤		定員18名 🟢 癒しのマットサイエ *マット使用 11:00~11:40 斉 藤	
定員18名 🟢 ピラティスヨガ *マット使用 11:40~12:30 YOSHIE 換 気		定員20名 🟢 オキシジェノ *マット使用 10:45~11:30 AYAKA					定員10名 🟢 いきいき健康運動 12:00~12:30 中 村 換 気		
定員18名 1.3.5週目 🟢 ズンバGOLD 2.4週目 🟢 ストレッチボール *マット使用 12:45~13:15 YOSHIE							定員10名 🟢 いきいき健康運動 13:00~13:30 中 村		
	定員10名 🟢 いきいき健康運動 13:30~14:00 STAFF 換 気					定員18名 🟢 モビバン体操 *マット使用 13:45~14:30 AYAKA			
★チアダンス★ 【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~	定員10名 🟢 いきいき健康運動 14:30~15:00 STAFF								