

## ●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 |
| <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 |
| 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) | 〃<br>20名  |                                                        | 都度払い<br>500円 |



# 川沿公園体育館 講座スケジュール

【講座お知らせ】

◎10月1日、2日、3日  
貸切の為全講座休講

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。<br>再入館は不可。 |
| 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。

# 10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20名<br>いきいき健康運動<br>9:00~9:30<br>AYAKA |                                                                                     | 定員20名<br>いきいき健康運動<br>9:00~9:45<br>STAFF |                                                           |                                                                                       |                                                             |     |
| 定員18名<br>マイレ本間フラ<br>9:45~10:30<br>大清水<br>換 気         |                                           | 定員18名<br>かんたんシェイプ<br>*マット使用<br>9:45~10:30<br>AYAKA<br>換 気                            |                                         | 定員20名<br>ユニバーサルヨガアース<br>*マット使用<br>10:00~10:40<br>中 村                                |                                         | 定員18名<br>ボディメンテナンス<br>*マット使用<br>10:00~10:40<br>斉 藤<br>換 気 |                                                                                       | 定員18名<br>癒しのマットサイエンス<br>*マット使用<br>10:00~10:40<br>斉 藤<br>換 気 |     |
| 定員20名<br>ユニバーサルヨガアース<br>*マット使用<br>10:50~11:30<br>中 村 |                                           | 定員20名<br>オキシジェノ<br>*マット使用<br>10:45~11:30<br>AYAKA                                    |                                         |  |                                         | 定員18名<br>ボディメンテナンス<br>*マット使用<br>11:00~11:40<br>斉 藤        |                                                                                       | 定員18名<br>癒しのマットサイエンス<br>*マット使用<br>11:00~11:40<br>斉 藤        |     |
|                                                      |                                           |                                                                                      |                                         |                                                                                     |                                         |                                                           | 定員10名<br>いきいき健康運動<br>12:00~12:30<br>中 村<br>換 気                                        |                                                             |     |
|                                                      | 定員20名<br>いきいき健康運動<br>13:30~14:00<br>STAFF |                                                                                      |                                         |                                                                                     |                                         |                                                           | 定員10名<br>いきいき健康運動<br>13:00~13:30<br>中 村                                               |                                                             |     |
|                                                      |                                           |  |                                         |                                                                                     |                                         | 定員18名<br>モビバン体操<br>*マット使用<br>13:45~14:30<br>AYAKA         |                                                                                       |                                                             |     |
| ★チアダンス★<br>【キッズ】15:50~<br>【ガール】17:00~                |                                           |                                                                                      |                                         |                                                                                     |                                         |                                                           |  |                                                             |     |