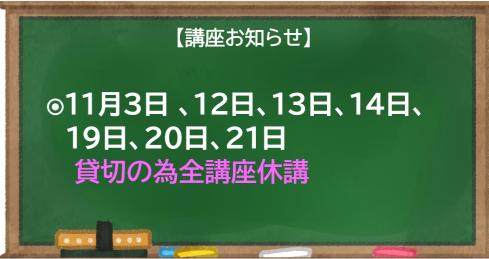
●各講座のご案内

会議室講座		内容							
マイレ本間フラ	定員	ハワイの明るい音楽に合わせて	都度払い						
	18名	フラダンスを楽しむカルチャープログラム 	600円						
かんたんシェイプ	定員	ー モビバンやボールを使用し、ストレッチや	都度払い						
	18名	│ 筋力トレーニングを行うプログラム │	500円						
ンコニバーサルヨガ アース	定員		都度払い						
	20名	心を整えていくマインドフルネスプログラム	500円						
ボディメンテナンス	定員	肩や肩甲骨、下半身の筋肉をほぐし	都度払い						
	18名	健康寿命を延ばしていくプログラム	400円						
ジ モビバン体操	定員	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	都度払い						
	18名	アップを目指すプログラム	500円						
が 癒しの マットサイエンス	定員	 リラックスすることによって	都度払い						
	18名	心と身体を緩めていくプログラム	400円						
Radical Fitness 《ラディカル フィットネス》									
オキシジェノ	定員	 ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、	都度払い						
	20名	太極拳の要素を取り入れたプログラム	600円						
ロビー講座		内容	容						
	定員		都度払い						
	10名	ステップボードを使った有酸素運動とマシンを	300円						
	5	使った筋力トレーニングを交互に行う 	都度払い						
	20名		500円						





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

п () () () () () () () () () (
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月 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。							

② 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。

11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)とさせて頂きます。

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
==10.0			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	
上 ▼イレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換気 足員20名		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		た貝20石 グ ユニバーサルヨガアース *マット使用 10:00~10:40 中 村		定員18名 ▼ ボディメンテナンス *マット使用 10:00~10:40 斉 藤 換 気 定員18名		★マットサイエンス *マット使用 10:00~10:40 斉藤 換気 定員18名	
		★ オキシジェノ *マット使用 10:45~11:30 AYAKA				★ ボディメンテナンス *マット使用 11:00~11:40 斉藤	定員10名 びいきけま運動	★ 癒しのマットサイエンス *マット使用 11:00~11:40 斉藤	
	定員20名		•				12:00~12:30 STAFF 換 気 定員10名 ♥ いきいき健康運動		
	いきいき健康運動 13:30~14:00 STAFF					定員18名 ▼ モビバン体操 *マット使用 13:45~14:30	13:00~13:30 STAFF		
★チアダンス★ 【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~						AYAKA			X