

●各講座のご案内

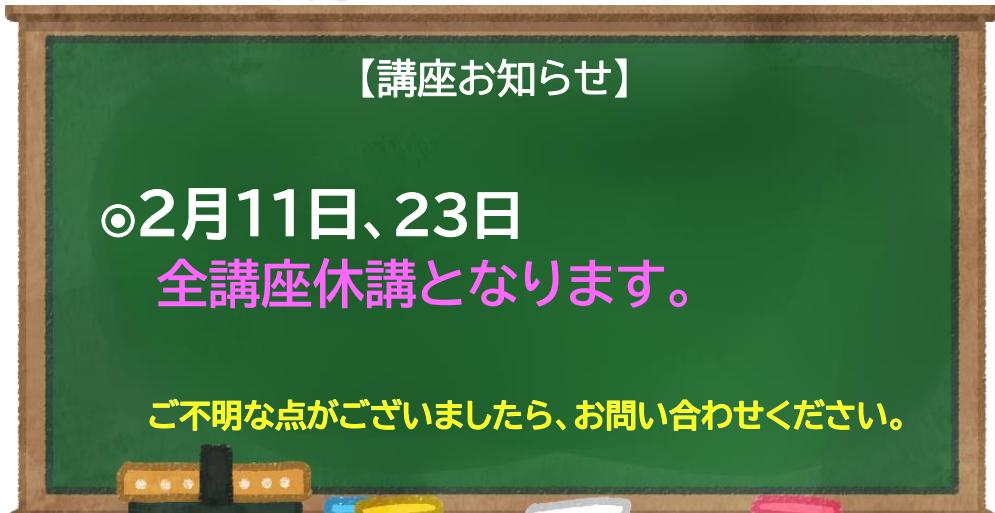
会議室講座		内 容	
	マイレ本間フラ	定員 18名	ハワイの明るい音楽に合わせて フラダンスを楽しむカルチャープログラム
	かんたんシェイプ	定員 18名	モビバンやボールを使用し、ストレッチや 筋力トレーニングを行うプログラム
	ユニバーサルヨガ アース	定員 20名	シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体、呼吸、 心を整えていくマインドフルネスプログラム
	ボディメンテナンス	定員 18名	肩や肩甲骨、下半身の筋肉をほぐし 健康寿命を延ばしていくプログラム
	モビバン体操	定員 18名	モビバンを使用し、ストレッチや筋力 トレーニングを行い肩こり解消、筋力 アップを目指すプログラム
	癒しの 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

Radical Fitness《ラディカル フィットネス》

ロビー講座		内 容	
	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
	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
	いきいき 健康運動(45分)	定員 20名	



川沿公園体育館 講座スケジュール



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。

2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
定員18名 マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換気 定員20名 ユニバーサルヨガース *マット使用 10:50~11:30 中村	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 オキシジェノ *マット使用 10:45~11:30 AYAKA	定員20名 いきいき健康運動 9:00~9:30 AYAKA 定員20名 ユニバーサルヨガース *マット使用 10:00~10:40 中村	定員20名 いきいき健康運動 9:00~9:45 STAFF	定員18名 ボディメンテナンス *マット使用 10:00~10:40 斎藤 換気 定員18名 ボディメンテナンス *マット使用 11:00~11:40 斎藤
定員20名 いきいき健康運動 13:30~14:00 STAFF	定員20名 いきいき健康運動 13:30~14:00 STAFF	定員10名 いきいき健康運動 12:00~12:30 STAFF 換気 定員10名 いきいき健康運動 13:00~13:30 STAFF	定員18名 モビバン体操 *マット使用 13:45~14:30 AYAKA	定員18名 癒しのマットサイエンス *マット使用 10:00~10:40 斎藤 換気 定員18名 癒しのマットサイエンス *マット使用 11:00~11:40 斎藤
★チアダンス★ 【キッズ】15:50~ 【ガール】17:00~		イラスト: 健康運動中の女性	イラスト: モビバン体操中の女性	