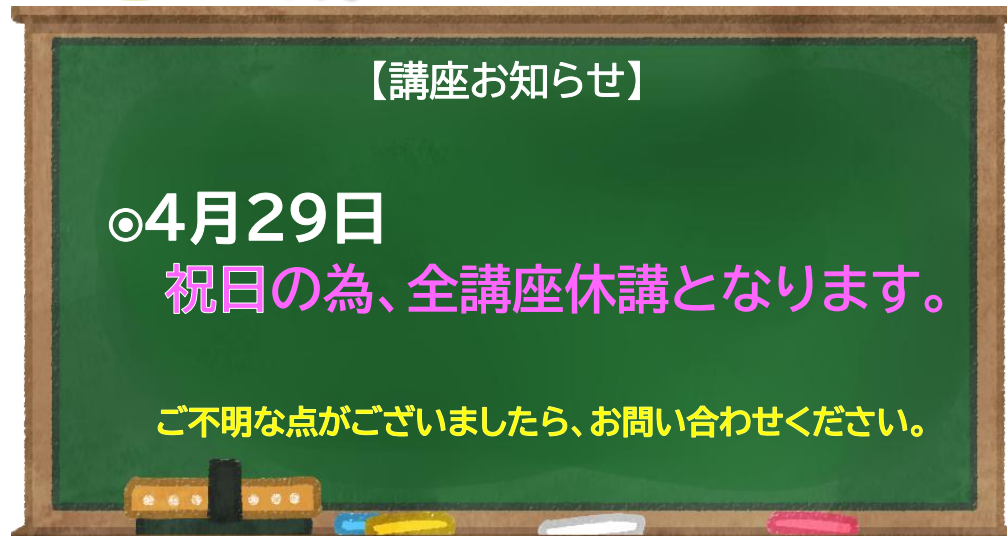


●各講座のご案内

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
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
ロビー講座		内 容	
 いきいき 健康運動(30分)	定員 20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)			都度払い 500円



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。

