●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 700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 700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 700円
背骨コンディショニング	定員 16名	体の歪みを整え、自身の治癒力を高めて健康 で痛みのない体を取り戻すためのプログラム	都度払い 700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 700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 600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 600円
かんたんストレッチ	定員 18名	日頃凝り固まった身体をゆっくりとほぐし、 心身共にリラックスしていくプログラム	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 700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 500円
いきいき 健康運動(45分)			都度払い 700円

12月 December 川沿公園体育館 講座スケジュール

【講座お知らせ】

◉ 年内の講座は、12月28日で最終となります。
また、2027年1月4日から講座開始となります 。

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　3,600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。
1Day 受講料	1日　700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 500円～ ※各講座により、金額が異なります。 ※ 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。

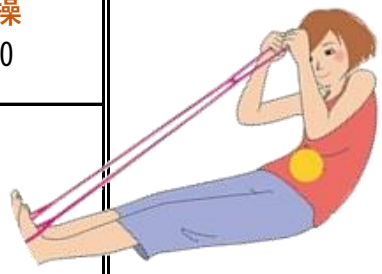
☞3,600円でご登録の方はアブロス日新温水プール、アブロス沼ノ端スポーツセンター、総合体育館、アブロス矢代スポーツセンターの全講座も受講可能です。

12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15歳以上(高校生以上)とさせて頂きます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	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 中　村		
定員18名 マイレ本間フラ 9：45～10：30 大清水	定員18名 かんたんシェイプ 9：45～10：30 AYAKA	定員20名 ユニバーサルヨガアース 10：00～10：40 中　村	定員18名 ボディメンテナンス 9：30～10：10 斉　藤	定員18名 癒しのマットサイエンス 10：00～10：40 斉　藤
定員18名 かんたんストレッチ 10：45～11：15 斉　藤	定員20名 オキシジェノ 10：45～11：30 AYAKA	定員16名 背骨コンディショニング 11：00～12：00 中　村	定員20名 オキシジェノ 10：25～11：10 つっぴ～	定員18名 癒しのマットサイエンス 11：00～11：40 斉　藤
定員20名 ユニバーサルヨガアース 11：30～12：10 中　村			定員18名 ボディメンテナンス 11：25～12：05 斉　藤	
			定員20名 いきいき健康運動 12：20～12：50 松　山	
定員20名 いきいき健康運動 13：30～14：00 中　村			定員18名 モビバン体操 13：05～13：50 AYAKA	
★チアダンス★ 【キッズ】15：50～ 【ガール】17：00～				