











# 岩見沢トレーニングセンター 運動教室・体験会のご案内

<p><b>教室体験会</b> 一般500円 高校生450円</p>			
<p>何か運動を始めようとしている方、トレーニングセンターでどんな教室があるのか、どんなことを行っているのか興味のある方、1度興味のある教室を体験してみませんか？ 参加していただくと効果が分かります。ぜひご参加ください！！</p>	<p><b>新型コロナウイルス感染症拡大防止</b> の観点から各運動教室・イベント・施設利用に 関しまして中止、延期、規模縮小等になる場合 がございます。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハワイアンフラ 10月4日(月) 11:00~12:00 定員15名</li> <li>●シニア運動 10月5日(火) 14:00~15:00 定員15名</li> <li>●ダイエットコース 10月4日(月) 14:00~15:00 定員10名</li> <li>●ストレッチ 10月6日(水) 13:00~14:00 定員15名</li> <li>●エアロビクス 10月6日(水) 18:00~19:00 定員15名</li> <li>●体幹トレーニング 10月7日(木) 19:00~20:00 定員15名</li> <li>●シンプルヨガ 10月1日(金) 19:00~20:00 定員10名</li> </ul>	<p><b>ハワイアンフラ 月曜日</b></p> <p>対象 一般男女(定員15名) 祝日は休講 内容 ハワイアンミュージックに合わせて優雅でスムーズな動きを行います。 時間 11:00~12:00 日程 月曜日 料金 500円</p> 	<p><b>シニア運動教室 火曜日</b></p> <p>対象 60歳以上の一般男女(定員15名) 祝日は休講 内容 筋トレや柔軟体操を行い、日常生活に必要な筋力や体力を養います。 時間 14:00~15:00 日程 毎週火曜日 料金 500円</p> 	
<p><b>トレーニングセンター</b></p>	<p><b>ダイエットコース 月曜日</b></p> <p>対象 一般男女(定員10名) 祝日は休講 内容 筋トレと有酸素運動をトレーナーと行います。 時間 14:00~15:00 毎週月曜日 19:00~20:00 毎週月曜日 日程 毎週月曜日 料金500円</p> 	<p><b>ストレッチ教室 水曜日</b></p> <p>対象 一般男女(定員15名) 祝日は休講 内容 健康な体作りのためのストレッチを行います。 時間 13:00~14:00 日程 毎週水曜日 料金 500円</p> 	<p><b>エアロビクス 水曜日</b></p> <p>対象 一般男女(定員15名) 祝日は休講 内容 音楽に合わせて手足を動かす有酸素運動です。 時間 18:00~19:00 日程 毎週水曜日 料金500円</p> 
<p>トレッドミル、エアロバイク、トレーニングマシン、フリーウェイトがあります。 専門のスタッフがおりますので初心者の方でも安心してご利用いただけます。 <b>料金: 小中50円・高校100円・大学一般150円(2時間ご利用いただけます。)</b> ※1回分お得な11枚綴りの回数券もございます。 ※小・中学生のご利用は、父母または指導者の同伴が必要です。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間予約制、2時間11名迄の利用制限とさせていただきます。</p>	<p><b>体幹トレーニング 木曜日</b></p> <p>対象 一般男女(定員15名) 祝日は休講 内容 身体の基礎の体幹を内側・外側から鍛え直します。姿勢をよくし、減量など、身体に刺激を与えます。 時間 19:00~20:00 日程 毎週木曜日 料金 500円</p> 	<p><b>シンプルヨガ 金曜日</b></p> <p>対象 一般男女(定員15名) 祝日は休講 内容 ポーズとリラクゼーションで構成されたスポーツ感覚で行なえます。※ヨガマットをご持参ください 時間 19:00~20:00 日程 金曜日 料金 500円</p> 	<p><b>岩見沢市健康ポイントについて</b></p> <p>当センターの教室にて、岩見沢市の健康ポイントが1回1ポイント付きます。市内在住の18歳以上の方が対象となります。ご不明な点がございましたら受付窓口にお尋ねください。 ※ポイントの引き換えは行っていません。</p>

<p><b>フィットネスアドバイス</b></p>	<p><b>トータルコンディショニング</b></p>	<p><b>岩見沢トレーニングセンター</b></p>
<p>お客様の希望に合ったトレーニングメニューを作成いたします。 初回にカウンセリングと体組成測定を行い、トレーナーが指導等を行います。 自分のトレーニングメニューを作成して目標に向かって運動しませんか？ ※時間帯等により作成できない場合もありますので、必ず<b>事前予約</b>して下さい。</p> <p><b>料金 500円+施設使用料150円=650円</b> ※2回目以降 施設使用料150円のみ</p> 	<p>初回に体組成測定・カウンセリング・ボディチェックを行います。 その後は目標に向かいトレーナーと一緒にトレーニングを行ないます。 5~10回のトレーニング後にもう一度ボディチェックを行い成果を見ます。 <b>※完全予約制</b> 対象: 一般男女</p> <p><b>料金 1回1,220円(約45分)</b> 回数券5枚綴り5,080円</p> 	<p>岩見沢市総合公園40番地 お問い合わせ・お申し込み TEL 0126-22-6210</p> <p><b>営業時間</b> 月~土9:00~21:00 日・祝9:00~17:00(専用利用は除く)</p> <p>お申し込みは電話または、受付窓口にてお願い致します。 (定員になり次第受付を終了いたします。) 持ち物: 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物</p>

# 岩見沢スポーツセンターのご案内

<p><b>小学生運動教室</b></p>		<p><b>スポーツセンターアリーナ</b></p>	<p><b>岩見沢スポーツセンター</b></p>
<p><b>バスケットボール教室</b></p> <p>バスケットボール経験者のトレーナーが基礎技術の指導、バスケットボールを通して仲間の大切さや挨拶の大切さ等も指導致します。 毎週月曜日 17:00~18:00 スポーツセンターアリーナ 料金400円 対象:小学生 定員:20名(定員になり次第受付終了)</p> 	<p><b>サッカー教室</b></p> <p>サッカー経験者の講師が基礎技術やスキルを指導し、サッカーの面白さや楽しさを伝え、サッカーを通して仲間の大切さ等も伝えていきます。 毎週月曜日 18:00~19:00 スポーツセンターアリーナ 料金400円 対象:小学生 定員:20名(定員になり次第受付終了)</p> 	<p><b>専用利用(団体)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・利用時間:4時間(1区分)※4日前までにご予約下さい。</li> <li>・時間区分:①9:00~13:00 ②13:00~17:00 ③17:00~21:00</li> <li>・料金:3,540円から(冬期料金1,570円含む)</li> </ul> <p><b>個人利用</b></p> <p>利用希望日の3日前(午前10時)より予約できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間区分: ①9:00~11:00 ②11:00~13:00 ③13:00~15:00 ④15:00~17:00 ⑤17:00~19:00 ⑥19:00~21:00</li> <li>・料金:小中50円・高校100円・大学一般150円</li> </ul>	<p>岩見沢市総合公園40番地 お問い合わせ・お申し込み TEL 0126-22-6210</p> <p><b>営業時間</b> 月~土9:00~21:00 日・祝9:00~17:00(専用利用は除く)</p> <p>お申し込みは電話または、受付窓口にてお願い致します。 (定員になり次第受付を終了いたします。) 持ち物: 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物</p>