


岩見沢トレーニングセンター 2024年10月～12月の運動教室

運動教室①～⑥にて、岩見沢市健康ポイントが1回に1ポイント付きます。岩見沢市に在住の18歳以上の方が対象です。
ポイントカードも発行しています。不明な点は受付窓口にお尋ね下さい。

①体力アップヨガ

対象 一般男女(定員15名) **祝日は休講**
内容 ストレスや疲労を解消し、心と身体を整える効果があるとされています。
※ヨガマットをご持参ください


時間 9:30～10:30
日程 毎週月曜日 料金 500円



⑤ストレッチ教室

対象 一般男女(定員15名) **祝日は休講**
内容 何気なく行っているストレッチは正しいですか？
本当に筋肉がほぐれていますか？
一度ストレッチと向き合ってみましょう。


時間 13:15～14:15
日程 毎週水曜日 料金 500円



②ハワイアンフラ

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 毎週月曜日 料金 500円



⑥体幹トレーニング

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



③ダイエットコース

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一緒にを行います。


時間 14:00～15:00
日程 毎週月曜日 料金500円



⑦シンプルヨガ

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、楽しくスポーツ感覚で行えます。
※ヨガマットをご持参ください


時間 19:00～20:00
日程 毎週金曜日 料金 500円



④シニア運動教室

対象 60歳以上の一般男女(定員15名) **祝日は休講**
内容 筋力トレーニングや柔軟体操を行い、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




※ トータルコンディショニング

初回は体組成測定(体重、体脂肪、筋肉量の測定)、カウンセリング、ボディチェック(歪みや左右差をチェック)を行ないます。
その後目標に向かいトレーナーと一緒にトレーニングを行なっていきます。
数回のトレーニング後に、もう一度ボディチェックを行ない成果を見ます。

【料金】1回1,220円(回数券5枚綴り5,080円 有効期限は購入日から2ヶ月)
【時間】約45分 (土日の受付開始いたしました。事前にご相談ください。)
【対象】一般男女

※動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物を持参のうえお越しください。

※ フィットネスアドバイス(メニュー作成)

お客様の希望に合ったメニューを作成致します。
初回にカウンセリングと体組成測定(体重、体脂肪、筋肉量等)を行ない、トレーナーが運動指導、マシン説明を行います。
ご自分のトレーニングメニューを作り、目標に向かって運動してみませんか？

※は**ご予約が必要**となっています。
お問い合わせのうえお越しください。

他にも、ランニングマシンやトレーニングマシンなども設置しております。
2時間で150円(一般)、100円(高校生)、の料金になっております。1回分お得な回数券も有ります。
詳しい内容や持ち物などのご質問はお気軽にトレーニングセンター受付、またはお電話にてお問い合わせください。
岩見沢トレーニングセンター TEL 0126-22-6210

岩見沢スポーツセンター

小学生サッカー教室初級コース

サッカー経験者の講師が、基本的なルールから基礎技術を指導することで、サッカーの楽しさや、面白さを伝えて行きます。

日時 毎週月曜日 18:00～19:00
場所 スポーツセンターアリーナ
料金 幼児350円(保護者同伴)・小学生400円
定員 幼児(年長位)～小学校4年生位 20名(定員になり次第、受付終了)



住所 岩見沢市総合公園40番地
TEL 0126-22-6240