

水曜日 6回コース 無料！

託児あり(要予約)
対象:未就学児



初心者の運動教室



～おススメ～
運動初心者の方

～おススメ～
運動を長期間
お休みしていた方

インストラクターや仲間と運動習慣を身につけよう！
筋トレ、有酸素運動、マシン、体力測定をします。

申込開始	2025年度 教室日程			
6/5	6月教室	6/18	6/25	7/ 2
		7/ 9	7/16	7/23
9/4	9月教室	9/24	10/ 1	10/ 8
		10/15	10/22	10/29
11/7	11月教室	11/19	11/26	12/ 3
		12/10	12/17	12/24

- 対 象 :18歳以上の苫小牧市民で医師による運動制限のない方
- 時 間 :10:00～10:45(9:30から受付開始)
- 定 員 :8名(予約制)
- 持 ち 物 :上靴(運動靴)、タオル、飲み物、動きやすい服装
- ※ 運動開始前に体調確認を実施し、結果によっては安全のために見学をしていただく場合があります。
- ※ 日程等が変更となる場合があります。最新情報は「広報とまこまい」「ハスカッププラザ ホームページ」をご覧ください。

お問合せ・ご予約 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センター
0144-35-2800(受付時間 平日9:00～16:30)