

6回コース 無料!

8月1日予約受付開始!



ボクシエクササイズ

パンチやキックなどの動きを取り入れ行う有酸素運動の教室です!
初回に体組成測定を行います!

2019年度 教室日程

8月30日(金)	9月 6日(金)	9月13日(金)
9月20日(金)	9月27日(金)	10月 4日(金)

- 対 象 : 20歳~64歳 医師による運動制限のない方
- 時 間 : 10:00~11:00 (9:30から受付開始)
- 定 員 : 15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、体調確認をさせていただきます。
場合によっては安全の為に見学していただく場合があります。

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8:30~16:30)