

**6回コース 無料!**

1月6日から予約受付開始!



# 燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ

音楽に合わせてステップ台を昇降する教室です。

沢山身体を動かして運動の楽しさや爽快感を感じましょう♪

終了しました

1月15

(水)

2月 5

(水)

- 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。  
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)