

月1回 無料で開催!

月始め予約受付開始!



ストレッチポールによる姿勢改善と簡単な運動を行います!

2019年度 教室日程	
4月	(月)
7月	(月)
11月	(月)
2月	(月)

中止となりました

- 対象 : 20歳以上 医師による運動制限のない方
- 時間 : 13:30~14:30 (13:00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)