

# マシンから始める！からだづくり

保健センター事業をご利用され、医師による運動制限がない方はトレーニングルームをご利用できます。下記の利用日に保健センター1階にお越しください。初回にトレーニングマシンの使用方法や正しいストレッチの方法も丁寧にご説明します！

◎予約不要 ご利用時間 9:30～11:30



※お一人様 年度内(2020年3月31日迄) 無料で12回 ご利用できます！

## ～ 2019年度トレーニングルーム利用日 ～

4月					5月					6月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1	2	3	4	5			1	2	3					
<del>1</del>			<del>4</del>				<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>					
8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
○			○		<del>6</del>			○		○			○	
15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14
○			○		○			○		○			○	
22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21
○			○		○			○		○			○	
29	30				27	28	29	30	31	24	25	26	27	28
<del>29</del>	<del>30</del>				○			○		○			○	

  

7月					8月					9月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
1	2	3	4	5				1	2	2	3	4	5	6
○			○					○		○			○	
8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
○			○		○			○		○			○	
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20
<del>15</del>			○		<del>12</del>	<del>13</del>	<del>14</del>	<del>15</del>	<del>16</del>	<del>16</del>			○	
22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27
○			○		○			○		<del>23</del>			○	
29	30	31			26	27	28	29	30	30				
○					○			○		○				

◆ 事業の都合上、日程が変更になる場合があります ◆

10月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
			○	
7	8	9	10	11
○			○	
<del>14</del>	15	16	17	18
<del></del>			○	
21	22	23	24	25
○			○	
28	29	30	31	
○			○	

11月				
月	火	水	木	金
				1
<del>4</del>	5	6	7	8
<del></del>			○	
11	12	13	14	15
○			○	
18	19	20	21	22
○			○	
25	26	27	28	29
○			○	

12月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
○			○	
9	10	11	12	13
○			○	
16	17	18	19	20
○			○	
23	24	25	26	27
○			○	

1月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
		<del></del>	<del></del>	<del></del>
6	7	8	9	10
<del></del>			○	
<del>13</del>	14	15	16	17
<del></del>			○	
20	21	22	23	24
○			○	
27	28	29	30	31
○			○	

2月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
○			○	
10	11	12	13	14
○			○	
17	18	19	20	21
○			○	
<del>24</del>	25	26	27	28
<del></del>			○	

3月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
○			○	
9	10	11	12	13
○			○	
16	17	18	19	20
○			○	
23	24	25	26	27
○			○	
30	31			
○				

- ・持ち物:室内用の運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください
- ・毎回体調確認をさせていただきます
- ・体調確認の結果によっては、安全面を考慮し、利用を控えていただく事があります
- ・初回に運動器具の使い方をご説明させていただきます
- ・当日の利用者数により、マシンの利用時間を制限させていただく事があります

### お問い合わせ

一般財団法人ハスカッププラザ  
苫小牧市保健センター

苫小牧市旭町2丁目9番7号

TEL(0144)35-2800

受付時間(月～金) 8:30 ~ 16:30

