

月曜日 3回コース 無料！

託児あり(要予約)
対象:未就学児

マシンから始める 体づくり教室



体組成測定を行いマシンを使った筋トレ、有酸素運動などで運動習慣を身につけていきましょう。

申込開始	2025年度 教室日程			
6/6	6月教室	6/16	6/23	6/30
8/8	8月教室	8/25	9/ 1	9/ 8
10/3	10月教室	10/20	10/27	11/10

○ 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 :14:00~15:00(13:30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

※ 2回目以降の参加はキャンセル待ちとなります。

キャンセル待ちの方は、申込開始の翌日以降にお電話ください。抽選により決定します。

※ 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)