水曜日　6回コース　無料！

託児あり（要予約）
対象：未就学児

初心者の運動教室

～おススメ～
運動初心者の方

～おススメ～
運動を長期間
お休みしていた方

インストラクターや仲間と運動習慣を身につけよう！
筋トレ、有酸素運動、マシン、体力測定をします。

申込開始	2025年度　教室日程			
6/6	6月教室	6/18	6/25	7/ 2
		7/ 9	7/16	7/23
9/4	9月教室	9/24	10/ 1	10/ 8
		10/15	10/22	10/29
11/7	11月教室	11/19	11/26	12/ 3
		12/10	12/17	12/24

○ 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：10:00～10:45（9:30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
※ 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）