金曜日　6回コース　無料！

託児あり（要予約）
対象：未就学児

ズンバ

初めての方も安心　音楽に合わせて体を動かし脂肪燃焼、体力UP♪

申込開始	2025年度　教室日程			
7/　4	7月教室	7/18	7/25	8/　1
		8/　8	8/22	8/29
11/7	11月教室	11/21	11/28	12/　5
		12/12	12/19	1/　9

○ 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 ：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

※ 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）