

水曜日 3回コース 無料！

託児あり(要予約)
対象:未就学児



かんたんピラティス

初心者でも気軽に参加できるピラティス。ボールを使って
インナーマッスルを整え姿勢改善！

申込開始	2025年度 教室日程			
4/11	4月教室	4/23	4/30	5/ 7
2/6	2月教室	2/25	3/ 4	3/11

○ 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)