

1回コース 4回 無料! 7月2日予約受付開始!



# ポテイエクササイズ

パンチやキックなどの動きを取り入れ行う有酸素運動の教室です!  
初回に体組成測定も行います。

H30年度 7月	
7月19日 (木)	7月26日 (木)
8月2日 (木)	8月9日 (木)

終了しました

- 対象 : 20歳~64歳 運動制限のない方
- 時間 : 13:30~14:30 (13:15までにお越しください)
- 予約 : 15名
- 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、体調確認をさせていただきます。  
場合によっては安全の為に見学していただく場合があります。

お問合せ・ご予約 一般財団法人 苫小牧保健センター

0144-35-2800

(受付時間 平日8:30~16:30)