

運動教室のご案内 ～要予約、無料～

65歳から始める貯筋 体力UP教室（6回コース）

【定員】15名

【対象者】65歳から74歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

	日程		時間
5月教室	5月 19日, 26日	6月 9日, 16日, 23日, 30日	9 : 15～10 : 45
7月教室	7月 14日, 21日, 28日	8月 4日, 25日 9月1日	
9月教室	9月 22日, 29日	10月 6日, 13日, 20日, 27日	
11月教室	11月 17日, 24日	12月 1日, 8日, 15日, 22日	
1月教室	1月 19日, 26日	2月 2日, 9日, 16日, 23日	

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室開始前には毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※6回で1コースとなります。全日程にご参加いただける方を優先いたします。

燃やそう体脂肪！ ステップエクササイズ（6回コース）

【定員】15名

【対象者】20歳から64歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

	日程		時間
5月教室	5月 17日, 24日	6月 7日, 14日, 21日, 28日	9 : 15～10 : 45
7月教室	7月 19日, 26日	8月 2日, 9日, 23日, 30日	
9月教室	9月 20日, 27日	10月 4日, 11日, 18日, 25日	
11月教室	11月 22日, 29日	12月 6日, 13日, 20日, 27日	
1月教室	1月 24日, 31日	2月 7日, 14日, 21日, 28日	

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室開始前には毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。

※6回で1コースとなります。全日程にご参加いただける方を優先いたします。

月1回開催 簡単体験！ ストレッチポール

【定員】15名

【対象者】20歳以上の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。

日程	日程	時間
4月 11日 (火)	10月 10日 (火)	9 : 15～10 : 45
5月 16日 (火)	11月 14日 (火)	
6月 13日 (火)	12月 12日 (火)	
7月 11日 (火)	1月 16日 (火)	
8月 8日 (火)	2月 13日 (火)	
9月 12日 (火)		

※教室当日は、運動しやすい服装でお越しください。持ち物は室内用運動靴、タオル、飲み物です。

※教室開始前には毎回体調確認をいたします。

※当日の体調によっては、安全面を考慮し運動実技を見学していただくことがあります。