

マシンから始める！からだづくり（トレーニングルーム）～予約不要、無料～

【対象者】健康づくり事業に参加された方で、医師による運動制限のない方。

日程	時間
毎週 月・木曜日	9:30～11:30

- ※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。
- ※ご利用前に毎回体調確認をいたします。
- ※当日の体調によっては、安全面を考慮しご利用を控えていただくことがあります。
- ※当日の利用者数により、マシンの利用時間を制限することがあります。
- ※年度内の利用回数制限があります。

短期講座のご案内～要予約～

体幹トレーニング教室

正しい姿勢、正しい動作でトレーニングをすることで、体幹を活性化させ、けがをしにくい身体作りを目指します。全2回コースです。

【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	時間
1回目 6月14日(木) 21日(木)	13:30～14:30
2回目 6月28日(木) 7月5日(木)	受付13:15～

ボディエクササイズ

キックやパンチを使った有酸素運動です。普段運動不足を感じている方、ぜひご参加下さい。初心者でも大丈夫!! 全4回コースです。

【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
7月 19日(木) 26日(木)	13:30～14:30
8月 2日(木) 9日(木)	受付13:15～

- ※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。
- ※教室参加前に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。
- ※各教室、全日程にご参加いただける方を優先いたします。

骨・コツ教室

骨を丈夫にするためには日々の運動と食事が大切です。元気な骨づくりを目指しましょう。骨密度測定、骨についての話、栄養の話、運動実技の全3回コースです。全日程にご参加いただける方を優先いたします。

【定員】 15名

【対象者】 40歳から70歳の苫小牧市民の方で医師による運動制限のない方。
医療機関で骨粗しょう症の治療、経過観察中の方はご遠慮ください。

	日程	時間
4月教室	4月 12日(木) 19日(木) 26日(木)	13:30～15:00 受付13:15～
8月教室	8月 30日(木) 9月6日(木) 13日(木)	
2月教室	2月 14日(木) 21日(木) 28日(木)	
費用	試食代・・・100円	