

## 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
4月教室	4月 13日, 20日, 27日	9:30～11:00 受付9:15～
6月教室	6月 22日, 29日	
8月教室	8月 24日, 31日	
10月教室	10月 19日, 26日	
12月教室	12月 14日, 21日	
2月教室	2月 22日	
	3月 1日, 8日, 15日, 22日, 29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。

※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 16日, 23日, 30日	9:30～11:00 受付9:15～
7月教室	7月 18日, 25日	
9月教室	9月 12日, 19日, 26日	
11月教室	11月 14日, 21日, 28日	
1月教室	1月 16日, 23日, 30日	
3月教室	3月 13日, 20日, 27日	
	4月 3日, 10日, 17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。

※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 16日 (月)	10月 22日 (月)	13:30～14:30 受付13:15～
5月 21日 (月)	11月 19日 (月)	
6月 18日 (月)	12月 17日 (月)	
7月 23日 (月)	1月 21日 (月)	
8月 20日 (月)	2月 18日 (月)	
9月 10日 (月)	3月 18日 (月)	

※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。