

## 運動教室のご案内 ～要予約、無料～

### 65歳から始める体力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（毎週金曜日）		時間
4月教室	4月19日, 4月26日, 5月10日, 5月17日, 5月24日, 5月31日	受付9:30～ 10:00～11:00
6月教室	6月14日, 6月21日, 6月28日, 7月5日, 7月12日, 7月19日	
10月教室	10月11日, 10月18日, 10月25日, 11月1日, 11月8日, 11月15日	
12月教室	12月13日, 12月20日, 1月10日, 1月17日, 1月24日, 1月31日	
2月教室	2月14日, 2月21日, 2月28日, 3月6日, 3月13日, 3月27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（毎週水曜日）		時間
5月教室	5月15日, 5月22日, 5月29日, 6月5日, 6月12日, 6月19日	受付9:30～ 10:00～11:00
7月教室	7月10日, 7月17日, 7月24日, 7月31日, 8月21日, 8月28日	
9月教室	9月11日, 9月18日, 9月25日, 10月2日, 10月9日, 10月16日	
11月教室	11月6日, 11月13日, 11月20日, 11月27日, 12月4日, 12月11日	
1月教室	1月15日, 1月22日, 1月29日, 2月5日, 2月12日, 2月19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。

### 簡単体験！ストレッチポール（月1回開催）

【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
4月15日（月）	11月11日（月）	受付13:00～ 13:30～14:30
5月13日（月）	12月19日（月）	
6月10日（月）	1月20日（月）	
7月22日（月）	2月10日（月）	
9月9日（月）	3月16日（月）	
10月21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。