

**2か月 6回コース 無料!**

**9月3日から予約受付開始!**



# 燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ

音楽に合わせてステップ台を昇降する教室です。  
沢山身体を動かし、運動の楽しさや爽快感を感じましょう♪

## H30年度 9月開講 教室日程

9月12日(水)	9月19日(水)	9月26日(水)
10月3日(水)	10月10日(水)	10月17日(水)

- 対象 : 20歳～64歳 運動制限のない方
- 時間 : 9:30～10:45 (9:15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)