

2か月 6回コース!

事前予約必要!
1月5日から受付開始!



無料!

燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ

1月開講 教室日程		
1月24日(水)	1月31日(水)	2月7日(水)
2月14日(水)	2月21日(水)	2月28日(水)

音楽に合わせてステップ台を昇降する有酸素運動メインの教室です。
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♪

- 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。

一般財団法人 苫小牧保健センター

苫小牧市旭町2丁目9番7号

電話 0144-35-2800(受付時間 平日8:30~16:30)

申込み・問合せ