

月1回 無料で開催!

月始め予約受付開始!



ストレッチポールを使い猫背・反り腰など姿勢の改善を行います
また姿勢改善の為に筋トシ、ストレッチも行います!

簡単体験 ストレッチポール

H30年度 教室日程

4月16日(月)	5月21日(月)	6月18日(月)
7月23日(月)	8月20日(月)	9月10日(月)
10月22日(月)	11月19日(月)	12月17日(月)
1月21日(月)	2月18日(月)	3月18日(月)

- 対象 : 20歳以上 運動制限のない方
- 時間 : 13:30~14:30 (13:15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)