



# 簡単体験！ ストレッチポール

予約制です！

StretchPole®

ストレッチポールを使い姿勢の改善をします。  
姿勢を維持する為の筋トレ、ストレッチも行います。

月1回開催！何回来ても無料！

教室日程	4月11日（火）	5月16日（火）
6月13日（火）	7月11日（火）	8月 8日（火）
9月12日（火）	10月10日（火）	11月14日（火）
12月12日（火）	1月16日（火）	2月13日（火）

- 対象：20歳以上の苫小牧市民。運動制限のない方。
- 定員：15名
- 時間：9：15～10：45
- 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。  
体調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。

## <お申込み・お問合せ>

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：8:30～16:30(土日・祝日は除く)