

1回コース2回 無料!

6月1日予約受付開始!



体幹トレーニング教室

身体を正しく使いケガを予防するための教室です。
正しく使う為の筋力トレーニングやストレッチを行います。

H30年度	
1回目	6月21日(木)
2回目	7月5日(木)

終了しました

- 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)