

マシンから始める！からだづくり

1階事業をご利用され、医師による運動制限がない方は
1階トレーニングルームをご利用いただけます。
上靴等、ご持参の上、利用日に直接保健センター1階にお越しください。
初回に利用カードをお渡しします。

ご利用時間は9:30～11:30です！
予約は不要です！



※お一人様 年度内(H31年3月31日迄) **無料で12回** のご利用できます！

～ H30年度トレーニングルーム利用日 ～

4月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
○			○	
16	17	18	19	20
○			○	
23	24	25	26	27
○			○	
30				
○				

5月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
			○	
7	8	9	10	11
○			○	
14	15	16	17	18
○			○	
21	22	23	24	25
○			○	
28	29	30	31	
○			○	

6月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
○			○	
11	12	13	14	15
○			○	
18	19	20	21	22
○			○	
25	26	27	28	29
○			○	

7月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
○			○	
9	10	11	12	13
○			○	
16	17	18	19	20
○			○	
23	24	25	26	27
○			○	
30	31			
○				

8月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
			○	
6	7	8	9	10
○			○	
13	14	15	16	17
○			○	
20	21	22	23	24
○			○	
27	28	29	30	31
○			○	

9月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
○			○	
10	11	12	13	14
○			○	
17	18	19	20	21
○			○	
24	25	26	27	28
○			○	

◆ 事業の都合上、日程が変更になる場合があります ◆

10月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
○			○	
8	9	10	11	12
X			○	
15	16	17	18	19
○			○	
22	23	24	25	26
○			○	
29	30	31		
○				

11月				
月	火	水	木	金
			1	2
			○	
5	6	7	8	9
○			○	
12	13	14	15	16
○			○	
19	20	21	22	23
○			○	
26	27	28	29	30
○			○	

12月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
○			○	
10	11	12	13	14
○			○	
17	18	19	20	21
○			○	
24	25	26	27	28
X				

1月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	X	X	X	
7	8	9	10	11
○			○	
14	15	16	17	18
X			○	
21	22	23	24	25
○			○	
28	29	30	31	
○			○	

2月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
○			○	
11	12	13	14	15
X			○	
18	19	20	21	22
○			○	
25	26	27	28	29
○			○	

3月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
○			○	
11	12	13	14	15
○			○	
18	19	20	21	22
○			X	
25	26	27	28	29
○			○	

- ・持ち物:室内用の運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください
- ・毎回体調確認をさせていただきます
- ・体調確認の結果によっては、安全面を考慮し、利用を控えていただく事があります
- ・初回に運動器具の使い方をご説明させていただきます
- ・当日の利用者数により、マシンの利用時間を制限させていただく事があります

お問い合わせ

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
 TEL(0144)35-2800
 受付時間(月～金) 8:30 ~ 16:30

