

マシンから始める！からだづくり

※お一人様年度内(H30年3月31日迄) **20回**のご利用になります！

予約不要

1F健康づくり事業を利用した方のみ対象となり
参加者に利用カードをお渡します！毎回ご持参ください
ご利用時間は9:30~11:30です！



～ トレーニングルーム利用日 ～

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

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

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

| 7月 | | | | | |
|----|---------------|----|----|----|----|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| AM | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| PM | ○ | | | ○ | |
| AM | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| PM | ○ | | | ○ | |
| AM | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| PM | 17 | | | ○ | |
| AM | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| PM | ○ | | | ○ | |
| AM | 31 | | | | |
| PM | ○ | | | | |

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

| 9月 | | | | | |
|----|---------------|----|----|----|----|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| AM | | | | | 1 |
| PM | | | | | |
| AM | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| PM | ○ | | | ○ | |
| AM | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| PM | ○ | | | ○ | |
| AM | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| PM | 18 | | | ○ | |
| AM | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| PM | ○ | | | ○ | |

◆ 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 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| AM | 2 | | | ○ | |
| PM | 2 | | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| AM | 9 | | | ○ | |
| PM | 9 | | | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 30 | 31 | | | |
| AM | ○ | | | | |
| PM | | | | | |

| 11月 | | | | | |
|-----|----|----|----|---------------|----|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | | | 1 | 2 | 3 |
| AM | | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| AM | ○ | | | 23 | |
| PM | | | | 23 | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |

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

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

| 2月 | | | | | |
|----|---------------|----|----|----|----|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | | | | 1 | 2 |
| AM | | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| AM | 12 | | | ○ | |
| PM | 12 | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 26 | 27 | 28 | | |
| AM | ○ | | | | |
| PM | | | | | |

| 3月 | | | | | |
|----|----|----|---------------|----|----|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | | | | 1 | 2 |
| AM | | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| AM | ○ | | 21 | ○ | |
| PM | | | 21 | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| AM | ○ | | | ○ | |
| PM | | | | | |

◆ 事業の都合上、日程が変更になる場合があります ◆

- ・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、見学とさせていただきます
- ・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場合があります

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