



# 目的別 トレーニング教室開催

スポーツが苦手な方も大歓迎！  
トレーナーの指導のもと、楽しく身体を動かしませんか？  
健康なスポーツ習慣を無理なく身につけましょう。  
スポーツに取り組むことで、身体や心が健康になり、毎日が楽しくなります！

スポーツの目的に合わせて選べる**2**コースを準備しております。

## コース**1** [種目] 筋骨格系トレーニング

自重トレーニングやダンベル(ペットボトル)トレーニング、ストレッチを組み合わせ実施します。

## コース**2** [種目] 神経系トレーニング

ヨガや背骨コンディショニングを中心としたトレーニングを実施します。

※詳細は裏面をご覧ください。

**日時** 毎週金曜日 19:30~20:30 (受付 19:15~)

**会場** 王子製紙多目的トレーニングセンター (苫小牧市表町4丁目3)

※詳細は裏面をご覧ください。



MAP

お問い合わせ先  
(運営事務局)

「スポーツ習慣化促進事業委託業務」受託コンソーシアム

担当: 高松・小川(株式会社北海道二十一世紀総合研究所 内)

Mail: sports@htri.co.jp / Tel: 011-231-3053

主催: 苫小牧市(スポーツ都市推進課)



# 「スポーツライフとまこまい」

## 目的別トレーニング教室



- 対象**
- ・スポーツ習慣を付けたい方
  - ・苫小牧市に在住または通勤・通学などで通う方
  - ・20～69歳で、現在スポーツ習慣のない方
  - ・応募時点で全ての回に参加可能な方

スポーツに  
関心のある方  
**大募集!**

このような方  
におすすめです

- ・トレーナーの指導のもと、効率的にスポーツ習慣を付けたい方
- ・健康診断の結果などから、運動不足・生活習慣病が気になる方

スポーツの目的に合わせて選べる**2コース**を準備しております。

### コース1 [種目] 筋骨格系トレーニング

自重トレーニングやダンベル(ペットボトル)トレーニング、ストレッチを組み合わせ実施します。



**【講師】**  
都市総合開発株式会社  
トレーナー(各回2名)

**日時** 毎週金曜日19:30～20:30(受付19:15～)  
開催日:11/7、11/14、11/21、11/28、  
12/5、12/12、12/19、12/26

**会場** 王子製紙多目的トレーニングセンター  
(苫小牧表町4丁目3)

### コース2 [種目] 神経系トレーニング

ヨガや背骨コンディショニングを中心としたトレーニングを実施します。



**【講師】**  
都市総合開発株式会社  
トレーナー(各回2名)

**日時** 毎週金曜日19:30～20:30(受付19:15～)  
開催日:1/9、1/16、1/23、1/30、  
2/6、2/13、2/20、2/27

**会場** 王子製紙多目的トレーニングセンター  
(苫小牧表町4丁目3)

※敷地内に駐車場がありませんので、nepiaアイスアリーナの駐車場(無料)か近隣の有料駐車場をご利用ください。

**定員**:各コース30名(先着順)  
**実施回数**:全8回(週1回・各60分)  
**参加料**:各コース1,100円(税込)8回分の参加費(会場費、スポーツ傷害保険料含む)

持ち物

- ・ジャージなどの動きやすい服装  
※会場に更衣室はありませんので、あらかじめ着替えて集合ください。
- ・運動靴(中履き)
- ・飲み物・タオル

トレーニング  
参加者の声  
をご紹介します!



立ち仕事のため、姿勢の悪化を感じながら、仕事後は育児で忙しく、運動はこれまで後回しでした。将来の健康づくりのため、妻からの勧めで思い切って参加しました。身体に変化が出てくるのが楽しみです。(40代・男性)

**【応募方法】**右側の2次元バーコードにアクセスし、注意事項をご確認のうえ、お申し込みください。

**【募集期間】**令和7年10月8日(水)～10月31日(金)

※各コースとも、応募順に参加者を決定します。募集定員に達し次第、募集を終了しますので、ご関心がある方は、お早めにお申し込みください。

- 【留意事項】**
- ・事業の成果把握のため、プログラム参加前後の運動機能の測定、アンケート調査などへのご協力をお願いします。
  - ・事業の周知のため、プログラムの様子は広報やメディアなどに掲載される可能性があります。



▲  
応募はコチラ