



# 無理なく始める?しっかり動く? からだづくりトレーニング教室 参加者募集!!

「そろそろ体を動かしたい」と思いながら、後回しになっていませんか?  
この教室では、トレーナーの指導のもと、筋力トレーニングやヨガ・ストレッチに取り組み、  
1回60分の中でしっかり動けた実感のある時間をつくります。  
自分に合ったコースを選んで、週1回のスポーツ習慣づくりを始めてみませんか?

トレーニング種目は共通で、体力や目的に応じて強度を調整した2つのレベルをご用意しています。

始めやすさで選ぶなら

## ライトコース

運動に不安がある方や、久しぶりに体を動かす方向け。  
無理のない強度で、週1回のスポーツ習慣づくりを始められます。

選べる

2コースを  
用意しました

やりごたえで選ぶなら

## チャレンジコース

運動習慣はないけれど、短時間でもしっかり汗をかきたい方向け。トレーナーの指導のもと、やりごたえのある内容で、運動した実感と達成感を味わえます。

各コース  
共通

**日時** 【ライトコース】毎週金曜日 19:30~20:30(受付19:15~)  
【チャレンジコース】毎週木曜日 19:30~20:30(受付19:15~)

**会場** nepia アイスアリーナ アブロス矢代スポーツセンター  
(苫小牧市若草町2丁目4-1) (矢代町2丁目1-12) ※ライトコース 7/31・8/7のみ

※両会場とも駐車場は無料で利用可能です。 ※詳細は裏面をご覧ください。

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」

## “無理なく始める？しっかり動く？” からだづくりトレーニング教室



対象

- ・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
- ・自分に合ったコースでスポーツを始めたい方
- ・応募時点で全ての回に参加可能な方

そろそろ  
体を動かしたい方  
**大募集!**

このような方に  
おすすめです

- ・最近体を動かす機会が少なく、運動不足や体力の低下が気になっている方
- ・「そろそろ体を動かしたい」と思いながら、後回しになっている方
- ・無理なく始めるか、しっかり動かすか、自分に合ったコースで参加したい方
- ・トレーナーの指導のもと、効率良く体を動かしたい方

始めやすさ、やりごたえ。選べる2コースを用意しました。

※各コースで運動の強度が異なります。

### ライトコース

**対象** 運動に不安がある方や  
久しぶりに体を動かす方向け

**日時** 毎週金曜日19:30～20:30(受付19:15～)  
開催日：7/17、7/24、7/31、8/7、8/21、  
8/28、9/4、9/11 ※8/14はお休みと  
なります。

**会場** nepiaアイスアリーナ  
アブロス矢代スポーツセンター(7/31・8/7のみ)

### チャレンジコース

**対象** せっかく体を動かすなら、短時間でも  
しっかり汗をかきたい方向け

**日時** 毎週木曜日19:30～20:30(受付19:15～)  
開催日：10/8、10/15、10/22、10/29、  
11/5、11/12、11/19、11/26

**会場** nepiaアイスアリーナ

各コース  
共通

実施回数：全8回(週1回・各60分)

種目：神経系トレーニング ⊕ 筋骨格系トレーニング

講師：都市総合開発株式会社 トレーナー(各回1名)

定員：各コース20名(先着順)

参加料：各コース4,400円(税込) 8回分の参加費(会場費、スポーツ傷害保険料含む)

種目

### 1 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。



⊕

種目

### 2 筋骨格系 トレーニング

自重トレーニングやダンベル  
トレーニング、ストレッチを組み合  
わせて実施します。



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  
ご紹介!



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】留意事項をご確認のうえ、右側の2次元バーコードからお申し込みください。

【募集期間】令和8年6月8日(月)～9月25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、スポーツの実施状況に関するアンケート、運動機能のセルフチェックをプログラム開始時・終了時に実施しますので、ご協力をお願いします。
- ・事業の周知のため、プログラムの様子を撮影し、広報やメディアなどに掲載する可能性があります。



お申し込み