

# 6月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前 午後 夜間							1
							ステップシェイプ ウォーキング講座 
午前 午後 夜間	2 コアトレ(日) 17:00まで	3 休業日	4 コアトレ(火) 骨盤体操	5 ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネスがソイカサイズ 60	6 フィットネスがソイカサイズ 45 ここにこエアロ クッキング② ウェーブストレッチ アクアシェイプ	7 クッキング② 水泳講座(中級①) 	8 森フェス 
午前 午後 夜間	9 17:00まで	10 休業日	11 コアトレ(火) 骨盤体操	12 ヨガ(朝)  ZUMBA	13 バレトン 経ラインストレッチ 3・3講座 アクアシェイプ	14 モーニングアクア ピラティス 水泳講座(中級②) ヨガ(夜)	15 ステップシェイプ
午前 午後 夜間	16 コアトレ(日) 17:00まで	17 休業日	18 コアトレ(火) 骨盤体操	19 ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネスがソイカサイズ 60	20 フィットネスがソイカサイズ 45 ここにこエアロ ウェーブストレッチ アクアシェイプ	21 自力整体 ピラティス 水泳講座(中級③) ヨガ(夜)	22 エンジョイエアロ
午前 午後 夜間	23 17:00まで	24 休業日	25 休業日 施設整備	26 ヨガ(朝)  ZUMBA	27 バレトン 経ラインストレッチ 3・3講座 アクアシェイプ	28 モーニングアクア ピラティス ヨガ(夜)	29  親子講座【運動編】①
午前 午後 夜間	30 17:00まで	※レッスン参加希望者は、体調チェック票を受付に提出し整理券をお取りください。整理券の配布は、レッスン開始30分前～10分前までです(先着順)。 ※会場への入場時間は、 <b>レッスン開始時間の25分前</b> からとなります。					



# 今月の案内



## レッスン

メタボ予防・習慣化及び運動	【かんたんアクア】 第1・3水曜日 14:00～14:45	メタボ予防・習慣化 運動の習慣化	【エンジョイ!エアロ】 第4土曜日 10:30～11:30
	【モーニングアクア】 第2・4金曜日 10:30～11:15		【フィットネスダンス エクササイズ45】 第1・3木曜日 10:30～11:15
	【アクアシェイフ】 第1～4木曜日 19:00～20:00		【フィットネスダンス エクササイズ60】 第1・3水曜日 19:00～20:00
メタボ予防・習慣化及び運動	【経ラインストレッチ】 第2・4木曜日 14:00～14:45	ロコモ予防	【ZUMBA】 第2・4水曜日 19:00～20:00
	【自力整体】 第3金曜日 10:30～11:45		【コアトレ(火)】 第1～3火曜日 10:30～11:30
	【ウェーブストレッチ】 第1・3木曜日 15:00～15:45		【コアトレ(日)】 第1・3日曜日 10:30～11:30
	【骨盤体操】 第1～3火曜日 14:30～15:30	リラクゼーション	【ステップシェイフ】 第1・3土曜日 10:30～11:30
	【ピラティス】 第2～4金曜日 14:00～15:00		【ヨガ(朝)】 第1～4水曜日 10:30～11:45
	【バレトン】 第2・4木曜日 10:30～11:30		【ヨガ(夜)】 第2～4金曜日 19:00～20:00
	【にこにこエアロ】 第1・3木曜日 14:00～14:45		

## 講座

	3・3講座 13:30～15:00 (6/27は10:30～12:30)		楽しくウォーキング編 13:30～15:00		親子講座【運動編】① 13:30～15:00
	水泳講座<<中級コース>> 14:30～16:00		貧血予防クッキング 10:30～12:30		



## 予約のお知らせ



詳細については各ちらしをご覧ください

名称	開催日	予約お申込期間	名称	開催日	予約お申込期間
ランニング講座～マスター編～	7/6、7/13	6/1～6/29	高血圧予防クッキング③	7/18、7/19	6/13～7/11
自宅でエクササイズ	7/30	6/26～7/24	水泳講座～中級コース～	6/7、6/14、6/21	5/9～6/6
親子講座【運動編】①	6/29	5/25～6/22	水泳講座～上級コース～	7/5、7/12、7/19	6/6～7/4
親子講座【運動編】②	7/27	6/22～7/20	シェフから学ぶ地産地消	7/20	6月中旬

☆「とちぎ健康づくりセンターカレンダー」は、とちぎ健康の森ホームページからもダウンロードできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/>

☆ 携帯電話から「ご利用案内」「31年度カレンダー」がご覧になれ、「利用時間」「休業日」の確認もできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>



《問い合わせ先》  
健康づくりセンター 健康づくり課  
電話: 028-623-5566  
9:00～17:00