

# 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							1
午後							ステップシェイプ
夜間							ウォーキング講座
	2	3	4	5	6	7	8
午前	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス エクササイズ45	クッキング②	森フェス
午後			骨盤体操	かんたんアクア	にこにこ エアロ	ウェーブ ストレッチ	
夜間	17:00まで			フィットネス エクササイズ60	アクアシェイプ	水泳講座(中級①)	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	休業日	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	バレトン	モーニングアクア	ステップシェイプ
午後			骨盤体操		経ライ ストレッチ	ピラティス	
夜間	17:00まで		ZUMBA	アクアシェイプ		ヨガ(夜)	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス エクササイズ45	自力整体	エンジョイエアロ
午後			骨盤体操	かんたんアクア	にこにこ エアロ	ウェーブ ストレッチ	
夜間	17:00まで			フィットネス エクササイズ60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝)	バレトン		モーニングアクア	
午後				経ラインストレッチ		ピラティス	
夜間	17:00まで		ZUMBA	アクアシェイプ		ヨガ(夜)	
	30						
午前	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）。				
午後			※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。				



# 今月のたご案内



## レッスン

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

## 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