

5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	2	3	4		
午後				ヨガ(朝)	フィットネス エアロ 45	自力整体	ステップシェイプ		
夜間				17:00まで	ここにこ エアロ	ウェーブ ストレッチ	ピラティス	17:00まで	
	5	6	7	8	9	10	11		
午前	コアトレ(日)	休業日	休業日	ヨガ(朝)	バレトン	モーニングアクア	エンジョイ!エアロ		
午後	17:00まで			17:00まで	ZUMBA	経ラインストレッチ	ピラティス		
夜間						アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	12	13	14	15	16	17	18		
午前	17:00まで	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス エアロ 45	自力整体	ステップシェイプ		
午後			骨盤体操	かんたんアクア	ここにこ エアロ	ウェーブ ストレッチ	ピラティス		
夜間				フィットネス エアロ 60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)			
	19	20	21	22	23	24	25		
午前	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	バレトン	モーニングアクア	エンジョイ!エアロ		
午後	17:00まで		17:00まで	骨盤体操		経ライン ストレッチ	ピラティス		
夜間					ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	26	27	28	29	30	31			
午前	17:00まで	休業日	休業日 施設整備						
午後									
夜間							3・3 講座	リラクゼーション	

※レッスン参加希望者は、体調チェック票を受付に提出し、必ず整理券をお取りください。整理券の配布は、レッスン開始時間の30分前~10分前までとなります(先着順で、定員になり次第終了です)。

※会場への入場時間は、**レッスン開始時間の25分前**からとなります。



レッスン

今月のご案内

メタボ予防・ 及び 運動の習慣化	【かんたんアクア】 第3水曜日 14:00～14:45	メタボ 予防 運動の 習慣化	【エンジョイ!エアロ】 第2・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	
	【アクアシェイプ】 第2～4木曜日 19:00～20:00		【フィットネスダンス エクササイズ60】 第3水曜日 19:00～20:00	
	【経ラインストレッチ】 第2・4木曜日 14:00～14:45		【ZUMBA】 第2・4水曜日 19:00～20:00	
	【自力整体】 第1・3金曜日 10:30～11:45		ロコモ 予防	【コアトレ(火)】 第2・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2・3火曜日 14:30～15:30			【ステップシェイプ】 第1・3土曜日 10:30～11:30
	【ピラティス】 第1～4金曜日 14:00～15:00		リラク ゼーション	【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		水泳講座<<初級コース>> 14:30～16:00		リラクゼーション講座 13:30～15:00
---	----------------------	---	------------------------------	---	---------------------------

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
さんさん 3・3講座 ～3か月で目指せ-3kg～	5/16、5/23、5/30、 6/13、6/27、7/11、 7/25、8/8	4/5～5/9	食べて健康講座～クッキング編～②	6/6、7	4/24～5/30
水泳講座～初級コース～①	5/10、5/17、5/24	4/4～5/9	リラクゼーション講座①	5/31	4/26～5/24
身体を動かそう講座 ～楽しくウォーキング編～①	6/1	4/20～5/25	水泳講座～中級コース～①	6/7、6/14、6/21	5/9～6/6
			親子講座～運動編～①	6/29	5/25～6/22

☆「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
(火～土曜日 休業日・祝日を除く)

