

9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	
	1	2	3	4	5	6	7	
午前	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス ソエクサ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	にこにこ エアロ ウェーブ ストレッチ	ピラティス		
夜間	17:00まで			フィットネス ソエクサ60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	8	9	10	11	12	13	14	
午前		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			骨盤体操		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)		
	15	16	17	18	19	20	21	
午前	コアトレ(日)	休業日		ヨガ(朝)	フィットネス ソエクサ45	自力整体	ステップシェイプ	
午後				かんたんアクア	にこにこ エアロ 食生活 基礎① ウェーブ ストレッチ	ピラティス	ランニング講座 (ビギナー編①)	
夜間	17:00まで		17:00まで		フィットネス ソエクサ60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	22	23	24	25	26	27	28	
午前		施設整備		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					経ライン ストレッチ	食生活 基礎②	ピラティス	ランニング講座 (ビギナー編②)
夜間	17:00まで		17:00まで		ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	29	30						
午前		休業日						
午後								
夜間								
	<p>*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）。</p> <p>*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。</p>							



レッスン



今月の ご案内

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

講座

	ランニング講座（ビギナー編） 15:30～17:00		食生活改善（基礎編） 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
ランニング講座【ビギナー編】	9/21,9/28	8/17～9/14	食生活講座【基礎編】	9/19,9/26,10/3	8/21～9/18
楽しくウォーキング講座②	10/9	9/11～10/2	クッキング講座④	10/17,10/18	9/12～10/10
水泳講座～初級コース～	10/24、10/31、11/7	9/21～10/19	自宅でエクササイズ講座③	10/29	9/26～10/24
リラクゼーション講座②	11/2	9/28～10/26			

☆「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。



《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)