

# 平成31年度とちぎ健康づくりセンター レッスン日程表

## 【注意事項】

- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加いただけます。
- ・運動制限のある方・妊娠中の方は安全上、参加できません。
- ・開始時間を過ぎてからの入場、レッスン開始後の途中退場はできません。



	レッスン名	運動強度	内 容	曜 日 / 時 間	インストラクター	場 所	定員 (先着順)
メ タ ボ 予 防 ・ 解 消  及 び  運 動 の 習 慣 化	かんたんアクア	★★	アクアビクス初心者向けのコースです。水中ウォーキングや水中筋トレ、基本的な動きを組み合わせたアクアビクスです。	第1・3水曜日 14:00~14:45	井上 由香 先生	プール	25名
	モーニングアクア	★★	器具(アクアミット・ヌードル等)を使いながら楽しく体を動かします。水中のため体への負担が少なく、安心して行うことができます。	第2・4金曜日 10:30~11:15			
	アクアシェイプ	★★★★	60分のアクアビクスを通し、脂肪燃焼とストレス解消効果が期待できます。	第1~4木曜日 19:00~20:00	落合 加代子 先生		
	経ラインストレッチ	★	全身を流れる気の導線である経絡の考えを取り入れ、ストレッチで自己治癒力を高めるプログラムです。心身のバランス調整やリラックス効果があります。	第2・4木曜日 14:00~14:45	松本 美佳子 先生	I70ビクススタジオ	25名
	自力整体	★	身体の歪みを整え、自然治癒力を高めることを目的としたプログラムです。姿勢美人を目指す方におすすめです。	第1・3金曜日 10:30~11:45	岩村 智恵 先生		
	ウェーブストレッチ	★	NEW! ウェーブリングのアーチが体にピンポイントでヒット!筋肉のコリをほぐし血液の流れを改善することで、疲労回復に効果があります。	第1・3木曜日 15:00~15:45	佐藤 有紀 先生	運動フロア	50名
	にこにこエアロ	★★	NEW! エアロビクス初心者向けのコースです。無理なく音楽に合わせて有酸素運動の効果を高めたい方におすすめです。	第1・3木曜日 14:00~14:45	※ウェーブリングの整理券も一緒に取れます!		30名
	骨盤体操	★★	骨盤まわりのインナーマッスルを鍛え、美しいボディラインを目指す方におすすめです。ぽっこりおなかの解消や尿失禁予防にも役立ちます。	第1~3火曜日 14:30~15:30	石崎 亜矢子 先生	運動フロア (4~10・3月) I70ビクススタジオ (11~2月)	40名 (4~10・3月) 25名 (11~2月)
	ピラティス	★★	筋肉の緊張やバランスを調整することで、正しい姿勢、腰痛や肩こり改善の効果が期待できます。	第1~4金曜日 14:00~15:00	阿久津 通恵 先生	運動フロア (4~10・3月) 多目的フロア (11~2月)	50名

	レッスン名	運動強度	内 容	曜 日 / 時 間	インストラクター	場 所	定員 (先着順)
メ タ ボ 予 防 ・ 解 消  及 び  運 動 の 習 慣 化	フィットネスダンスエクササイズ 45	★★	軽快な音楽に合わせて、有酸素運動・筋トレ・ストレッチングの3つの要素を組み合わせた総合的なダンスエクササイズです。  【 45 と 60 で、強度や実施時間が異なります 】	第1・3木曜日 10:30~11:15	影山 靖代 先生	運動フロア	50名
	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			
	ZUMBA	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できます。	第2・4水曜日 19:00~20:00			
	エンジョイ!エアロ	★★★★	軽快な音楽と様々なステップを組み合わせ、楽しくエアロビクスを行います。脂肪燃焼・ストレス解消効果を高めていきます。	第2・4土曜日 10:30~11:30	柳 香織 先生		
	バレトン	★★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラムです。全身のバランス・柔軟性・心肺機能向上が期待できます。	第2・4木曜日 10:30~11:30	鈴木 玲子 先生		
ロ コ モ 予 防	コアトレ (火)	★★	ボール等の様々な器具や自分の体重を利用して体幹部を鍛えます。太りにくい体やしなやかなメリハリボディを目指します。	第1~3火曜日 10:30~11:30	森島 達 先生	運動フロア (4~10・3月) I70ビクススタジオ (11~2月)	30名 (4~10・3月) 20名 (11~2月)
	コアトレ (日)			第1・3日曜日 10:30~11:30	佐藤 崇子 先生		
	ステップシェイプ	★★★★	シンプルな動きを中心にステップエクササイズで足腰を鍛えます。さらに有酸素運動の効果で脂肪燃焼を促します。	第1・3土曜日 10:30~11:30	柳 香織 先生	運動フロア	50名
リ ラ ッ ク ス	ヨガ (朝)	★	ゆったりとした呼吸で全身をリラックスさせ、気分をリフレッシュさせるプログラムです。	第1~4水曜日 10:30~11:45	飯塚 弘美 先生 小沢 有紀 先生 菊地 浩子 先生	運動フロア (4~10・3月) 多目的フロア (11~2月)	50名
	ヨガ (夜)			第1~4金曜日 19:00~20:00	大柿 ゆき 先生 鈴木 智恵子 先生	I70ビクススタジオ	25名

### 《レッスン参加の手順》

- ① 血圧・脈拍を測定し、体調チェック票を記入。
- ② 受付に体調チェック票を提出し、整理券（プールは水泳キャップ）を各自で取る。（※整理券配布は、開始時間の30分前~10分前まで）
- ③ 施設利用券を購入。受付でロッカーキーを受け取る。
- ④ 開始25分前（ウェブストレッチは15分前）から、整理券番号順に会場に入る。  
プールの場合、専用の水泳キャップを着用し、開始時間までに専用コースに入水する。

《お問い合わせ先》 とちぎ健康づくりセンター

TEL028-623-5566 火曜~土曜（休業日・祝日を除く） 9:00~17:00