

# 2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
午前					ステップ 60  クッキング	自力整体  クッキング	エンジョイ! エアロ
午後					からだメンテ	ピラティス	
夜間					アクアシェイプ	ヨガ (夜)	
	4	5	6	7	8	9	10
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	ステップシェイプ
午後			骨盤体操	水中エクササイズ* (熊谷)	コソコソ  ポイント	ピラティス	
夜間	17:00まで		フィットネス* ソクエクササイズ*	アクアシェイプ	ヨガ (夜)		
	11	12	13	14	15	16	17
午前		休業日	休業日	ヨガ (朝)	ステップ60	自力整体	エンジョイ! エアロ
午後				かんたんエア (斎藤)	からだメンテ  コソコソ  ポイント	ピラティス	
夜間	17:00まで			17:00まで	ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ (夜)
	18	19	20	21	22	23	24
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	ステップシェイプ
午後			骨盤体操	水中エクササイズ* (熊谷)		ピラティス	
夜間	17:00まで		フィットネス* ソクエクササイズ*	アクアシェイプ	ヨガ (夜)		
	25	26	27	28	※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、 <b>レッスン開始時間の25分前</b> からとなります。		
午前		休業日	休業日 施設整備	ヨガ (朝)			
午後				かんたんエア (斎藤)			
夜間	17:00まで			ZUMBA			



# レッスン

# 今月のご案内

プール	【水中エクササイズ】 第1・3水曜日 14:30～15:15	コンディショニング & リラクゼーション	【骨盤体操】 第1・3火曜日 14:30～15:30
	【モーニングアクア】 第2・4金曜日 10:30～11:15		【自力整体】 第1・3金曜日 10:30～11:45
	【アクアシェイプ】 第1～4木曜日 19:00～20:00		【ピラティス】 第1～4金曜日 14:00～15:00
エアロビクス	【かんたんエアロ】 第2・4水曜日 14:00～14:45		【コアトレ(火)】 第1・3火曜日 10:30～11:30
	【エンジョイ!エアロ】 第1・3土曜日 10:30～11:30		【コアトレ(日)】 第1・3日曜日 10:30～11:30
ステップ	【ステップ60】 第1・3木曜日 10:30～11:30		【ヨガ(朝)】 第1～4水曜日 10:30～11:45
	【ステップシェイプ】 第2・4土曜日 10:30～11:30	【ヨガ(夜)】 第1～4金曜日 19:00～20:00	
ダンス	【フィットネスダンスエクササイズ】 第1・3水曜日 19:00～20:00	【からだメンテ】 第1・3木曜日 14:00～15:00	
	【ZUMBA】 第2・4水曜日 19:00～20:00	【バレトン】 第2・4木曜日 10:30～11:30	

## 講座

	水泳ワンプイント講座<<バタ足、手回し・息継ぎ>> 14:30～16:00		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30
	コツコツ元気講座 13:30～15:00 (8日は13:30～16:00)		



# 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
コツコツ元気講座	2/8、2/15	1/10～2/7	水泳ワンプイント講座～手回し・息継ぎ～	2/15	1/10～2/14
水泳ワンプイント講座～バタ足～	2/8	1/10～2/7	アンチエイジング講座	3/8	2/7～3/7

☆「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」「29年度カレンダー」がご覧になれる、「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＞

とちぎ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)

