

3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	自力整体	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(日向野)	アンチエイジング	ピラティス	
夜間	17:00まで			フィットネス&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	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	ステップ60	自力整体	エンジョイ!エアロ
午後			骨盤体操	かんたんIPD(廣田)	からだメンテ	ピラティス	
夜間	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			ピラティス	
夜間	17:00まで				17:00まで	アクアシェイプ	ヨガ(夜)
	25	26	27	28	29	30	31
午前		休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝)			
午後				かんたんIPD(新井)			
夜間	17:00まで			ZUMBA			

※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

プール	【水中エクササイズ】 第1水曜日	14:30 ~ 15:15
	【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
エアロピクス	【かんたんエアロ】 第2・4水曜日	14:00 ~ 14:45
	【エンジョイ!エアロ】 第1・3土曜日	10:30 ~ 11:30
ステップ	【ステップ60】 第1・3木曜日	10:30 ~ 11:30
	【ステップシェイプ】 第2・4土曜日	10:30 ~ 11:30
ダンス	【フィットネスダンスエクササイズ】 第1水曜日	19:00 ~ 20:00
	【ZUMBA】 第2・4水曜日	19:00 ~ 20:00

コンディショニング & リラクシング	【骨盤体操】 第1~3火曜日	14:30 ~ 15:30
	【自力整体】 第1・3金曜日	10:30 ~ 11:45
	【ピラティス】 第1~4金曜日	14:00 ~ 15:00
	【コアトレ(火)】 第1~3火曜日	10:30 ~ 11:30
	【コアトレ(日)】 第1・3日曜日	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
	【からだメンテ】 第1・3木曜日	14:00 ~ 15:00
	【バレトン】 第2・4木曜日	10:30 ~ 11:30

講座

	アンチエイジング講座 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
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、「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)

