

1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	
午前		休業日	休業日	休業日	ステップ60	ピラティス	エンジョイ!エアロ	
午後					からだメンテ		ヨガ(夜)	
夜間					アクアシェイプ			
	7	8	9	10	11	12	13	
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	自力整体	ステップシェイプ
午後				かんたんIAP(小濱)			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)	
	14	15	16	17	18	19	20	
午前	コアトレ(日)	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	水中エクササイズ(廣田)	からだメンテ	ピラティス	 リラクゼーション	
夜間			17:00まで	フィットネスダンスエクササイズ	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	21	22	23	24	25	26	27	
午前	コアトレ(日)	休業日	休業日 施設整備	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				かんたんIAP(小濱)	自宅エクササイズ	ピラティス		
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	28	29	30	31	2018年 戌年 今年もよろしくお願ひします!! 			
午前	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)					
午後			骨盤体操					
夜間			17:00まで					

※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3水曜日	14:30 ~ 15:15	コン テ ィ シ ョ ン & リ ラ ク シ ン グ	【骨盤体操】 第3・5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2・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 ピクス	【かんたんエアロ】 第2・4水曜日	14:00 ~ 14:45		【コアトレ(火)】 第3・5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2~4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



	リラクゼーション講座 13:30~15:00		自宅でエクササイズ講座 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
リラクゼーション講座②	1/20	12/9~1/13	コツコツ元気講座	2/8、2/15	1/10~2/7
自宅でエクササイズ講座③	1/25	12/14~1/18	水泳ワンポイント講座~バタ足~	2/8	1/10~2/7
生活習慣病予防クッキング	2/1、2/2	12/21~1/25	水泳ワンポイント講座~手回し・息継ぎ~	2/15	1/10~2/14

☆「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)

