

4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		休業日	コアトレ (火)	ヨガ (朝)		自力整体	エンジョイ! エアロ
午後			骨盤体操	かんたんアクア	経ラインストレッチ	ピラティス	
夜間	17:00まで			フィットネスマシナ 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	ステップシェイプ
午後			骨盤体操	かんたんエアロ (新井)		ピラティス	
夜間	17:00まで				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	コアトレ (火)	ヨガ (朝)	フィットネスマシナ 45	自力整体	エンジョイ! エアロ
午後			骨盤体操	かんたんアクア	経ラインストレッチ	ピラティス	
夜間	17:00まで			フィットネスマシナ 60	アクアシェイプ	ヨガ (夜)	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		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				かんたんエアロ (新井)		ピラティス	
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ (夜)	
	29	30	※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。				
午前	コアトレ (日)						
夜間	17:00まで	17:00まで					



レッスン

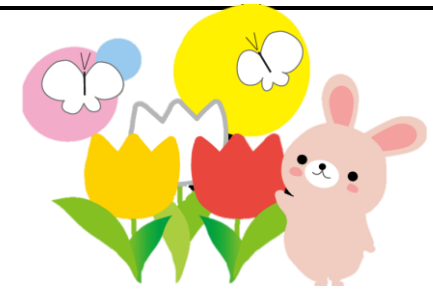
今月の案内

プール	【 かんたんアクア 】 第1・3水曜日 14:00～14:45	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
	【 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 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3・5日曜日 10:30～11:30
ステップ	【 ステップシェイプ 】 第2・4土曜日 10:30～11:30		【 ヨガ(朝) 】 第1～4水曜日 10:30～11:45
ダンス	【フィットネスダンス エクササイズ45】 第3木曜日 10:30～11:15	【 ヨガ(夜) 】 第1～4金曜日 19:00～20:00	
	【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	【経ラインストレッチ】 第1・3木曜日 14:00～14:45	
	【 ZUMBA 】 第4水曜日 19:00～20:00	【 バレトン 】 第2・4木曜日 10:30～11:30	

講座



	腰痛肩こり解消講座 18:30～20:00		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30
--	--------------------------	--	-----------------------------



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	予約申込期間	名 称	開 催 日	予約申込期間
腰痛肩こり解消講座①	4/21	3/17～4/14	水泳講座～初級コース～	5/18、5/25、6/1	4/12～5/17
生活習慣病予防クッキング①	4/26、27	3/22～4/19	自宅でエクササイズ講座①	5/29	4/14～5/19
さんさん 3・3講座 ～3か月で目指せ-3kg～	5/17、5/24、6/7、 6/21、6/28、7/12、 7/26、8/9	4/5～5/10	ノルディックウォーキング講座①	5/31	4/19～5/24
			生活習慣病予防クッキング②	5/31、6/1	4/19～5/24

☆「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/>

《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)

