



# 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	
午前			休業日	休業日	休業日	ピラティス	エンジョイ!エアロ	
午後							ヨガ(夜)	
夜間								
	6	7	8	9	10	11	12	
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	自力整体	ステップシェイプ
午後			骨盤体操	かんたんIAD(小濱)	シェイプ [運動編]	ピラティス		
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	13	14	15	16	17	18	19	
午前			休業日	ヨガ(朝)	フィットネス ワイクサ 45	自力整体	エンジョイ!エアロ	
午後				かんたんアクア	経ラインストレッチ	ピラティス	リラクゼーション	
夜間	17:00まで	17:00まで		フィットネス ワイクサ 60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	コアトレ(日)	休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝)	バレトン クッキング	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IAD(小濱)	自宅エクサ	クッキング	ピラティス
夜間	17:00まで				ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	27	28	29	30	31	<b>2019年 亥年</b> <b>今年もよろしくお願ひ</b> <b>します!!</b>		
午前		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	【 かんたんアクア 】 第3水曜日 14:00 ~ 14:45	コン ティ シ ヨ ニ ン グ & リ ン ク ウ シ ン グ	【 骨盤体操 】 第2・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2~4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2・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	【 ステップシェイプ 】 第2・4土曜日 10:30 ~ 11:30		【 ヨガ(朝) 】 第2~4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3水曜日 19:00 ~ 20:00	【 経ラインストレッチ 】 第3木曜日 14:00 ~ 14:45	
	【 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

	シェイプアップ講座【運動編】 13:30~15:00		リラクゼーション講座 13:30~15:00
	生活習慣病予防クッキング 10:30~12:30		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	1/19	12/8~1/12	コツコツ元気講座	2/7、2/14	12/27~1/31
自宅でエクササイズ講座③	1/24	12/13~1/17	水泳ワンポイント講座~バタ足~	2/7	1/9~2/6
生活習慣病予防クッキング⑦	1/24、1/25	12/13~1/17	水泳ワンポイント講座~手回し・息継ぎ~	2/14	1/9~2/13

☆「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」「30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)

