

10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	コアトレ (火)	ヨガ (朝)	バレトン	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				フィットネス エクササイズ 60	アクアシェイプ	ヨガ (夜)		
	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 	ステップシェイプ	
午後				かんたんIPD (斎藤)		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	17:00まで	休業日	コアトレ (火)	ヨガ (朝)	バレトン	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				フィットネス エクササイズ 60	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		
午後				かんたんIPD (斎藤)	シェイプ 			
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ			
	28	29	30	31	※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	17:00まで	休業日	自宅エクサ 					
午後								
夜間					腰痛肩こり 			



レッスン

今月のご案内

プール	【 かんたんアクア 】 第1・3水曜日 14:00～14:45
	【 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	【 ステップシェイプ 】 第2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60 】 第1・3水曜日 19:00～20:00
	【 ZUMBA 】 第2・4水曜日 19:00～20:00

コンティ &シヨ リラング シンク	【 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1～3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1～3金曜日 19:00～20:00
	【 経ラインストレッチ 】 第1・3木曜日 14:00～14:45
	【 バレトン 】 第1～4木曜日 10:30～11:30

講座

	シェイプアップ講座【栄養編】 13:30～15:00		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30		水泳のポイント講座<<バタ足、手回し・息継ぎ>> 14:30～16:00
	水泳講座<<初級コース>> 14:30～16:00		自宅でエクササイズ講座 13:30～15:00		腰痛肩こり解消講座 18:30～20:00



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	予約期間	名称	開催日	予約期間
生活習慣病予防クッキング⑤	10/11、10/12	9/6～10/4	腰痛肩こり解消講座③	10/31	9/26～10/24
水泳のポイント講座～バタ足～	10/5	9/6～10/4	水泳講座～中級コース～	11/8、11/15、11/22	10/10～11/7
水泳のポイント講座～手回し・息継ぎ～	10/12	9/6～10/11	生活習慣病予防クッキング⑥	11/15、11/16	10/10～11/8
水泳講座～初級コース～	10/18、10/25、11/1	9/19～10/17	アンチエイジング講座①	11/22	10/24～11/21
自宅でエクササイズ講座②	10/30	9/22～10/20	アンチエイジング講座②	11/29	10/24～11/28
シェイプアップ講座【栄養編】②	10/25	9/26～10/24	水泳講座～上級コース～	11/29、12/6、12/13	10/31～11/28

☆「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」がご覧になれば、「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＞

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)