

# 11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					バレトン	自力整体	エンジョイ!エアロ
午後					経ライン ストレッチ  初級③	ピラティス	
夜間					アクアシェイプ	ヨガ(夜)	17:00まで
	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	かんたんアクア	 中級①	ピラティス	
夜間	17:00まで		フィットネス*スイミング* 60	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)	フィットネス*スイ ミング* 45  クッキング	自力整体  クッキング	エンジョイ!エアロ
午後			骨盤体操	かんたんIAP(熊谷)	経ライン ストレッチ  中級②	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		ステップシェイプ
午後			骨盤体操	かんたんアクア	 アンチ エイジング  中級③	ピラティス	
夜間	17:00まで		フィットネス*スイ ミング* 60	アクアシェイプ	17:00まで		
	25	26	27	28	29	30	
午前		休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝)			
午後				かんたんIAP(熊谷)	 アンチ エイジング  上級④		
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



フール	[ <b>かんたんアクア</b> ] 第1・3水曜日 14:00 ~ 14:45	コンティ &シヨ リラング シキク	[ <b>骨盤体操</b> ] 第1~3火曜日 14:30 ~ 15:30
	[ <b>モーニングアクア</b> ] 第2金曜日 10:30 ~ 11:15		[ <b>自力整体</b> ] 第1・3金曜日 10:30 ~ 11:45
	[ <b>アクアシェイプ</b> ] 第1~4木曜日 19:00 ~ 20:00		[ <b>ピラティス</b> ] 第1~4金曜日 14:00 ~ 15:00
エアロ ピクス	[ <b>かんたんエアロ</b> ] 第2・4水曜日 14:00 ~ 14:45		[ <b>コアトレ(火)</b> ] 第1~3火曜日 10:30 ~ 11:30
	[ <b>エンジョイ!エアロ</b> ] 第1・3土曜日 10:30 ~ 11:30		[ <b>コアトレ(日)</b> ] 第1・3日曜日 10:30 ~ 11:30
ステップ	[ <b>ステップシェイプ</b> ] 第2・4土曜日 10:30 ~ 11:30		[ <b>ヨガ(朝)</b> ] 第1~4水曜日 10:30 ~ 11:45
ダンス	[ <b>フィットネスダンス エクササイズ45</b> ] 第3木曜日 10:30 ~ 11:15	[ <b>ヨガ(夜)</b> ] 第1~3金曜日 19:00 ~ 20:00	
	[ <b>フィットネスダンス エクササイズ60</b> ] 第1・3水曜日 19:00 ~ 20:00	[ <b>経ラインストレッチ</b> ] 第1・3木曜日 14:00 ~ 14:45	
	[ <b>ZUMBA</b> ] 第2・4水曜日 19:00 ~ 20:00	[ <b>バレトン</b> ] 第1・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		生活習慣病予防クッキング 10:30~12:30		水泳講座<<中級・上級コース>> 14:30~16:00
--	---------------------------	--	-----------------------------	--	---------------------------------

## 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
水泳講座~中級コース~	11/8、11/15、11/22	10/10~11/7	アンチエイジング講座②	11/29	10/24~11/28
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~上級コース~	11/29、12/6、12/13	10/31~11/28
アンチエイジング講座①	11/22	10/24~11/21	シェイプアップ講座【運動編】②	1/10	11/30~12/28

☆「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、「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)

