

12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
午前 午後 夜間	 <p style="text-align: center;">今年も残り1か月です。 寒い冬を乗り切れる体力づくりしましょう♪</p>						1 エンジョイ!エアロ
午前 午後 夜間	2 コアトレ(日) 17:00まで	3 休業日	4 コアトレ(火) 骨盤体操	5 ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネスマシナ 60	6 フィットネスマシナ 45 経ラインストレッチ アクアシェイプ	7 自力整体 ピラティス ヨガ(夜)	8 ステップシェイプ
午前 午後 夜間	9 17:00まで	10 休業日	11 コアトレ(火) 骨盤体操	12 ヨガ(朝) かんたんIPI(新井) ZUMBA	13 バレトン アクアシェイプ	14 モーニングアクア ピラティス ヨガ(夜)	15 エンジョイ!エアロ
午前 午後 夜間	16 コアトレ(日) 17:00まで	17 休業日	18 コアトレ(火) 骨盤体操	19 ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネスマシナ 60	20 フィットネスマシナ 45 経ラインストレッチ アクアシェイプ	21 自力整体 ピラティス ヨガ(夜)	22 ステップシェイプ
午前 午後 夜間	23 17:00まで	24 17:00まで	25 休業日 施設整備	26 ヨガ(朝) かんたんIPI(新井) ZUMBA	27 バレトン アクアシェイプ	28	29 休業日
午前 午後 夜間	30 休業日	31 休業日	※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1・3水曜日 14:00 ~ 14:45	コンティンション & 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1~3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1・3木曜日 10:30 ~ 11:15	【 ヨガ(夜) 】 第1~3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



	水泳講座~上級コース~ 14:30~16:00
--	----------------------------

年明けの営業開始は、**1/4(金)**といたしますので、
よろしくお願いたします。

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
シェイプアップ講座【運動編】②	1/10	11/30~12/28	生活習慣病予防クッキング⑦	1/24、1/25	12/13~1/17
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			

☆「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」がご覧になれる、「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)

