

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>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 自力整体 ピラティス ヨガ（夜）	2 エンジョイ！エアロ
午前 午後 夜間	3 コアトレ（日） 17：00まで	4 休業日	5 コアトレ（火） 骨盤体操	6 ヨガ（朝） 水中エクササイズ*（廣田） フィットネス* ソクエクササイズ*	7 ステップ60 からだメソッド 上級① アクアシェイプ	8 モーニングアクア ピラティス ヨガ（夜）	9 ステップシェイプ
午前 午後 夜間	10 コアトレ（日） 17：00まで	11 休業日	12 コアトレ（火） 骨盤体操	13 ヨガ（朝） かんたんエアロ（熊谷） ZUMBA	14 バレトン からだメソッド 上級② アクアシェイプ	15 自力整体 ピラティス ヨガ（夜）	16 エンジョイ！エアロ
午前 午後 夜間	17 コアトレ（日） 17：00まで	18 休業日	19 コアトレ（火） 骨盤体操	20 ヨガ（朝） 水中エクササイズ*（廣田） フィットネス* ソクエクササイズ*	21 ステップ60 からだメソッド 上級③ アクアシェイプ	22 モーニングアクア ピラティス ヨガ（夜）	23 ステップシェイプ 17：00まで
午前 午後 夜間	24 コアトレ（日） 17：00まで	25 休業日	26 休業日 施設整備	27 ヨガ（朝） かんたんエアロ（熊谷） ZUMBA	28 休業日	29 休業日	30 休業日
午前 午後 夜間	31 休業日	<p>※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。</p>					



レッスン

今月のご案内

プール	【水中エクササイズ】	第1・3水曜日	14:30 ~ 15:15	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・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1~3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1・3日曜日	10:30 ~ 11:30
ステップ	【ステップ60】	第1・3木曜日	10:30 ~ 11:30		【ヨガ(朝)】	第1~4水曜日	10:30 ~ 11:45
	【ステップシェイプ】	第2・4土曜日	10:30 ~ 11:30		【ヨガ(夜)】	第1~4金曜日	19:00 ~ 20:00
ダンス	【フィットネスダンスエクササイズ】	第1・3水曜日	19:00 ~ 20:00		【からだメンテ】	第1・3木曜日	14:00 ~ 15:00
	【ZUMBA】	第2・4水曜日	19:00 ~ 20:00		【バレトン】	第2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(木)**となりますので、
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
水泳講座~上級コース~	12/7、12/14、12/21	11/8~12/6	自宅でエクササイズ講座③	1/25	12/14~1/18
リラクゼーション講座②	1/20	12/9~1/13	生活習慣病予防クッキング	2/1、2/2	12/21~1/25

☆「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」「29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)

