

# 2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						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) かんたんアクア フィットネスマシナ 60	7 フィットネスマシナ 45 経ラインストレッチ ポイント コツコツ 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 17:00まで	11 17:00まで	12 休業日	13 ヨガ(朝) かんたんIPI(斎藤) ZUMBA	14 バレトン ポイント コツコツ 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) かんたんアクア フィットネスマシナ 60	21 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	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
午前 午後 夜間	24 17:00まで	25 休業日	26 休業日 施設整備	27 ヨガ(朝) かんたんIPI(斎藤) ZUMBA	28 バレトン アクアシェイプ		

※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

ボール	【 かんたんアクア 】 第1・3水曜日 14:00 ~ 14:45	コンディショニング & リラクゼーション	【 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1~4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1~4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



 水泳ワンプoint講座<<バタ足、手回し・息継ぎ>> 14:30~16:00	 コツコツ元気講座 13:30~15:00 (7日は13:30~16:00)
---	--



# 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	予約お申込期間
水泳ワンプoint講座~バタ足~	2/7	1/9~2/6
水泳ワンプoint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》  
 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)

