

3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・スイミング 60	7 フィットネス・スイミング 45 経ラインストレッチ 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I70（廣田） ZUMBA	14 バレトン 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・スイミング 60	21 フィットネス・スイミング 45 経ラインストレッチ 17：00まで	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 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I70（廣田） ZUMBA	28 バレトン アクアシェイプ	29	30
午前 午後 夜間	31 17：00まで	※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



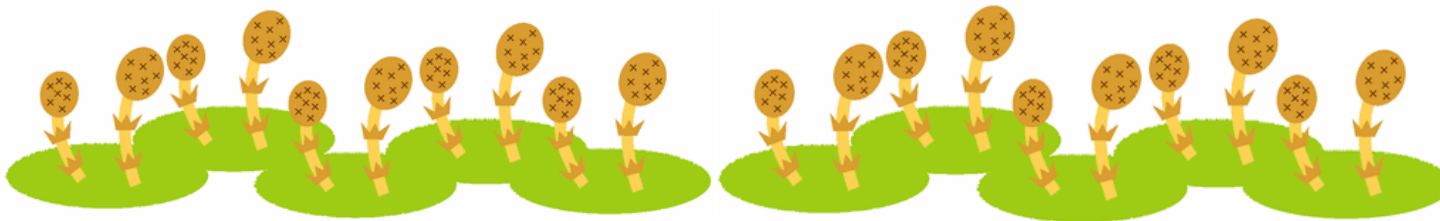
プール	【 かんたんアクア 】 第1・3水曜日 14:00 ~ 14:45	コンディショニング & リラクシング	【 骨整体操 】 第1~3火曜日 14:30 ~ 15:30
	【 モーニングアクア 】 第2・4金曜日 10:30 ~ 11:15		【 自力整体 】 第1・3金曜日 10:30 ~ 11:45
	【 アクアシェイプ 】 第1・2・4木曜日 19:00 ~ 20:00		【 ピラティス 】 第1~4金曜日 14:00 ~ 15:00
エアロピクス	【 かんたんエアロ 】 第2・4水曜日 14:00 ~ 14:45		【 コアトレ(火) 】 第1~3火曜日 10:30 ~ 11:30
	【 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1~4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	

☆「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>>
 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)