

# 5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	4	5
午前		休業日	休業日	ヨガ(朝)	フィットネス*ソエクササイズ* 45	自力整体	エンジョイ!エアロ
午後				かんたんアクア	経ラインストレッチ	ピラティス	
夜間				フィットネス*ソエクササイズ* 60	17:00まで	17:00まで	17:00まで
	6	7	8	9	10	11	12
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	かんたんエアロ(小濱)		ピラティス	
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス*ソエクササイズ* 45		初級①
午後			骨盤体操	かんたんアクア	経ライン ストレッチ  3・3 講座		
夜間			17:00まで		フィットネス*ソエクササイズ* 60		
	20	21	22	23	24	25	26
午前		休業日	休業日 施設整備	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				かんたんエアロ(小濱)	3・3 講座	ピラティス	初級②
夜間				17:00まで	ZUMBA	アクアシェイプ	
	27	28	29	30	31		
午前	休業日	自宅エクサ			クッキング ハイク ウォーキング		
午後							
夜間						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	【 骨盤体操 】 第2・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金曜日 10:30～11:45
	【 アクアシェイプ 】 第2～4木曜日 19:00～20:00		【 ピラティス 】 第1・2・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2・3火曜日 10:30～11:30
	【 エンジョイ!エアロ 】 第1土曜日 10:30～11:30		【 コアトレ(日) 】 第1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2・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

	3・3講座 13:30～15:00		ルディックウォーキング講座 13:30～15:00		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30
	水泳講座《初級コース》 14:30～16:00		自宅でエクササイズ講座 13:30～15:00		



## 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	名称	開催日	予約お申込期間
さんさん 3・3講座 ～3か月で目指せ-3kg～	5/17、5/24、6/7、 6/21、6/28、7/12、 7/26、8/9	4/5～5/10	シェイプアップ講座【運動編】①	6/30	5/26～6/23
			シェイプアップ講座【栄養編】①	7/7	5/26～7/6
<del>水泳講座～初級コース～</del>	<del>5/18</del>	<del>定員になりましたので、申込受付終了いたしました。</del>	水泳講座～中級コース～	6/8、6/15、6/22	5/10～6/7
自宅でエクササイズ講座①	5/29	4/14～5/19	水泳講座～上級コース～	6/29、7/6、7/13	5/31～6/28
ノルディックウォーキング講座①	5/31	4/19～5/24	リラクゼーション講座①	6/29	5/25～6/22
生活習慣病予防クッキング②	5/31、6/1	4/19～5/24	生活習慣病予防クッキング③	7/5、7/6	5/30～6/28

☆「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)