

6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						1	2
午後						自力整体	エンジョイ!エアロ
夜間						ピラティス ヨガ(夜)	ピラティス ヨガ(夜)
午前	3	4	5	6	7	8	9
午後	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス「スイクサイス」45	モーニングアクア	ステップシェイプ
夜間	17:00まで		骨盤体操	かんたんアクア	経ラインストレッチ 3・3講座	ピラティス ヨガ(夜)	食の寺子屋 (県民の日協賛)
				フィットネス「スイクサイス」60	アクアシェイプ		
午前	10	11	12	13	14	15	16
午後	17:00まで	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	バレトン	自力整体	エンジョイ!エアロ
夜間			骨盤体操	かんたんエアロ(廣田)		ピラティス ヨガ(夜)	
					ZUMBA	アクアシェイプ	
午前	17	18	19	20	21	22	23
午後	コアトレ(日)	休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	フィットネス「スイクサイス」45	モーニングアクア	ステップシェイプ
夜間	17:00まで		骨盤体操	かんたんアクア	経ラインストレッチ 3・3講座	ピラティス ヨガ(夜)	
				フィットネス「スイクサイス」60	アクアシェイプ		
午前	24	25	26	27	28	29	30
午後	17:00まで	休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝)	バレトン 3・3講座	リラクゼーション	シェイプアップ 【運動編】
夜間				かんたんエアロ(廣田)		ピラティス 上級①	
				ZUMBA	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

今月の案内

フール	【 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1~4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

講座

	3・3講座 13:30~15:00 (6/28は10:30~12:30)		生活習慣病予防クッキング 10:30~12:30		リラクゼーション講座 13:30~15:00
	水泳講座<<初級・中級・上級コース>> 14:30~16:00		食の寺子屋 (県民の日協賛) 14:00~15:30		シェイプアップ講座【運動編】 10:30~12:00



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
シェイプアップ講座【運動編】①	6/30	5/26~6/23	リラクゼーション講座①	6/29	5/25~6/22
シェイプアップ講座【栄養編】①	7/7	5/26~7/6	生活習慣病予防クッキング③	7/5、7/6	5/30~6/28
水泳講座~中級コース~	6/8、6/15、6/22	5/10~6/7	親子講座【運動編】	7/7	6/2~6/30
水泳講座~上級コース~	6/29、7/6、7/13	5/31~6/28	腰痛肩こり解消講座②	7/31	6/23~7/21

☆「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)

