

7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	6	7	
午前	コアトレ(日)	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 クッキング	自力整体 クッキング	エンジョイ! エアロ シェイプ 【栄養編】	
午後			骨盤体操	かんたんアクア	経ラインストレッチ	ピラティス 上級②	親子講座 【運動編】	
夜間	19:00まで				フィットネス「ソエクササイズ」60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	8	9	10	11	12	13	14	
午前		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(斎藤)	3・3講座	ピラティス 上級③	親子講座 【食事編】	
夜間	19:00まで				ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	15	16	17	18	19	20	21	
午前	コアトレ(日)	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	19:00まで			19:00まで		フィットネス「ソエクササイズ」60	アクアシェイプ	ヨガ(夜)
	22	23	24	25	26	27	28	
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(斎藤)	3・3講座	ピラティス	
夜間	19:00まで					ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)
	29	30	31					
午前		休業日	腰痛肩こり					
午後								
夜間	19:00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	コンティ & ショ リニ ラン グ シン グ	【 骨盤体操 】 第1・2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
	【 アクアシェイブ 】 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・2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	【 ステップシェイブ 】 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

 生活習慣病予防クッキング 10:30~12:30	 水泳講座《上級コース》 14:30~16:00	 3・3 講座 13:30~15:00
 親子講座【運動編】 13:30~15:00	 親子講座【食事編】 13:30~15:30	 シェイプアップ講座【栄養編】 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
シェイプアップ講座【栄養編】①	7/7	5/26~7/6
親子講座【食事編】	7/14	6/2~7/7
腰痛肩こり解消講座②	7/31	6/23~7/21
生活習慣病予防クッキング④	8/30、8/31	7/26~8/23

☆「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》
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)