

8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 |
| 午前 | | | | ヨガ（朝） | フィットネス「スイクサイ」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「スイクサイ」60 | アクアシェイプ | ヨガ（夜） | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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I70(熊谷) | 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） | 19:00まで | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午前 | | 休業日 | コアトレ（火） | ヨガ（朝） | フィットネス「スイクサイ」45 | 自力整体 | エンジョイ！エアロ |
| 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 | |
| 夜間 | 19:00まで | | フィットネス「スイクサイ」60 | アクアシェイプ | ヨガ（夜） | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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I70(熊谷) | | ピラティス | |
| 夜間 | 19:00まで | | ZUMBA | アクアシェイプ | ヨガ（夜） | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 午前 | | 休業日 | 休業日 施設整備 | | クッキング | クッキング | |
| 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 & リラクシング | 【 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 |  | 生活習慣病予防クッキング 10:30~12:30 |
|---|-----------------------|---|-----------------------------|



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

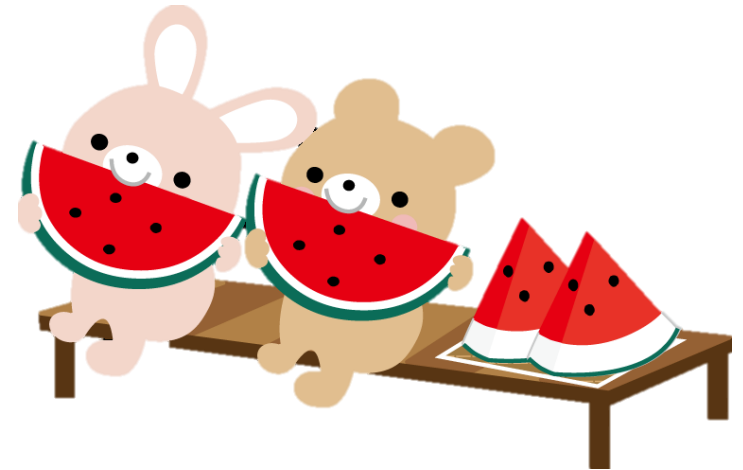
| 名称 | 開催日 | 予約お申込期間 |
|-----------------|-----------|-----------|
| 生活習慣病予防クッキング④ | 8/30、8/31 | 7/26~8/23 |
| ノルディックウォーキング講座② | 9/29 | 8/25~9/22 |

☆「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)

