

# 9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 エンジョイ！エアロ
午前 午後 夜間	2 コアトレ(日) 19:00まで	3 休業日	4 コアトレ(火) 骨盤体操	5 ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネス*スイミング 60	6 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	7 自力整体 ピラティス ヨガ(夜)	8 ステップシェイプ
午前 午後 夜間	9 コアトレ(日) 19:00まで	10 休業日	11 コアトレ(火) 骨盤体操	12 ヨガ(朝) かんたんIPD(廣田) ZUMBA	13 バレトン アクアシェイプ	14 モーニングアクア ピラティス ヨガ(夜)	15 エンジョイ！エアロ
午前 午後 夜間	16 コアトレ(日) 19:00まで	17 19:00まで	18 休業日	19 ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネス*スイミング 60	20 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	21 ピラティス ヨガ(夜)	22 ステップシェイプ
午前 午後 夜間	23 19:00まで	24 19:00まで	25 休業日 施設整備	26 ヨガ(朝) かんたんIPD(廣田) ZUMBA	27 バレトン アクアシェイプ	28 モーニングアクア 自力整体 ピラティス ヨガ(夜)	29 ルネック ウォーキング
午前 午後 夜間	30 臨時休館	※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、 <b>レッスン開始時間の25分前</b> からとなります。					



# レッスン

# 今月のご案内

ボール	【 かんたんアクア 】 第1・3水曜日 14:00 ~ 14:45	コン テ ィ シ ョ ニ ン グ & リ ラ ン ク シ ン ク	【 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・4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・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

	ルディックウォーキング講座
	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
ノルディックウォーキング講座②	9/29	8/25~9/22	水泳講座~初級コース~	10/18、10/25、11/1	9/19~10/17
水泳リハビリ講座~バタ足~	10/5	9/6~10/4	自宅でエクササイズ講座②	10/30	9/22~10/20
生活習慣病予防クッキング⑤	10/11、10/12	9/6~10/4	シェイプアップ講座【栄養編】②	10/25	9/26~10/24
水泳リハビリ講座~手回し・息継ぎ~	10/12	9/6~10/11	腰痛肩こり解消講座③	10/31	9/26~10/24

☆「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)

