

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	3
午後					ステップ60	自力整体	エンジョイ!エアロ
夜間					からだメンテ	ピラティス	
	4	5	6	7	8	9	10
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	 食の寺子屋 (県民の日協賛)
午後			骨盤体操	水中エクササイズ(新井)	3・3講座	ピラティス	
夜間	17:00まで			フィットネス*ソラエクササイズ*	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	11	12	13	14	15	16	17
午前		休業日	コアトレ(火)	ヨガ(朝)	ステップ60	自力整体	エンジョイ!エアロ
午後			骨盤体操	かんたんエアロ(石塚百)	からだメンテ	ピラティス	
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	18	19	20	21	22	23	24
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	水中エクササイズ(新井)	3・3講座	ピラティス	
夜間	17:00まで			フィットネス*ソラエクササイズ*	アクアシェイプ	ヨガ(夜)	
	25	26	27	28	29	30	
午前		休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝)	3・3講座	リラクゼーション	
午後				かんたんエアロ(石塚百)			
夜間	17:00まで			ZUMBA			

※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	【水中エクササイズ】 第1・3水曜日 14:30～15:15	コンディショニング & リラックシング	【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60】 第1・3木曜日 10:30～11:30		【ヨガ(朝)】 第1～4水曜日 10:30～11:45
	【ステップシェイプ】 第4土曜日 10:30～11:30	【ヨガ(夜)】 第1～4金曜日 19:00～20:00	
ダンス	【フィットネスダンスエクササイズ】 第1・3水曜日 19:00～20:00	【からだメンテ】 第1・3木曜日 14:00～15:00	
	【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 (6/29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) 14:30～15:00		



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
水泳講座～中級コース～	6/9、	定員になりましたので、申込受付終了いたしました。	親子で運動講座	7/8	6/3～7/1
リラクゼーション講座①	6/30	5/26～6/23	親子でクッキング講座	7/15	6/16～7/14
生活習慣病予防クッキング③	7/6、7/7	5/31～6/29	シェイプアップ講座【栄養編】①	7/22	6/24～7/21
水泳講座～上級コース～	6/30、7/7、7/14	6/1～6/29	シェイプアップ講座【運動編】①	7/29	6/24～7/22

☆「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」「29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。



《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)