

# 1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                                                                                            |          |
| 午前 |                                                                                   | 休業日 | 休業日         | 休業日             | ステップ60                                                                                                                          | ピラティス        | エンジョイ!エアロ                                                                                    |          |
| 午後 |                                                                                   |     |             |                 | からだメンテ                                                                                                                          |              | ヨガ(夜)                                                                                        |          |
| 夜間 |                                                                                   |     |             |                 | アクアシェイプ                                                                                                                         |              |                                                                                              |          |
|    | 7                                                                                 | 8   | 9           | 10              | 11                                                                                                                              | 12           | 13                                                                                           |          |
| 午前 | コアトレ(日)                                                                           | 休業日 | 休業日         | ヨガ(朝)           | バレトン                                                                                                                            | モーニング<br>アクア | 自力整体                                                                                         | ステップシェイプ |
| 午後 | 17:00まで                                                                           |     |             | 17:00まで         | かんたんIPO(小濱)                                                                                                                     | アクアシェイプ      | ヨガ(夜)                                                                                        | ピラティス    |
| 夜間 |                                                                                   |     |             |                 | ZUMBA                                                                                                                           |              |                                                                                              |          |
|    | 14                                                                                | 15  | 16          | 17              | 18                                                                                                                              | 19           | 20                                                                                           |          |
| 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        | 水中エクササイズ(廣田)    | からだメンテ                                                                                                                          | ピラティス        |  リラクゼーション |          |
| 夜間 |                                                                                   |     | 17:00まで     | フィットネスダンスエクササイズ | アクアシェイプ                                                                                                                         | ヨガ(夜)        |                                                                                              |          |
|    | 21                                                                                | 22  | 23          | 24              | 25                                                                                                                              | 26           | 27                                                                                           |          |
| 午前 | コアトレ(日)                                                                           | 休業日 | 休業日<br>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 | 17:00まで                                                                           |     |             | かんたんIPO(小濱)     | 自宅エクサ                                                                                                                           | ピラティス        |                                                                                              |          |
| 夜間 |                                                                                   |     |             | ZUMBA           | アクアシェイプ                                                                                                                         | ヨガ(夜)        |                                                                                              |          |
|    | 28                                                                                | 29  | 30          | 31              | <b>2018年 戌年</b><br><b>今年もよろしくお願ひします!!</b>  |              |                                                                                              |          |
| 午前 |                                                                                   | 休業日 | コアトレ(火)     |                 |                                                                                                                                 |              |                                                                                              |          |
| 午後 |                                                                                   |     | 骨盤体操        |                 |                                                                                                                                 |              |                                                                                              |          |
| 夜間 |                                                                                   |     | 17:00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        | 【水中エクササイズ】 第3水曜日        | 14:30 ~ 15:15 | コン<br>テ<br>ィ<br>シ<br>ョ<br>ン<br>&<br>リ<br>ラ<br>ク<br>シ<br>ン<br>グ | 【骨盤体操】 第3・5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2・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<br>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3・5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2~4水曜日   | 10:30 ~ 11:45 |
|            | 【ステップシェイプ】 第2・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



|                                                                                   |                           |                                                                                   |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | リラクゼーション講座<br>13:30~15:00 |  | 自宅でエクササイズ講座<br>13:30~15:00 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|



## 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   |
|--------------|---------|------------|---------------------|----------|-----------|
| リラクゼーション講座②  | 1/20    | 12/9~1/13  | コツコツ元気講座            | 2/8、2/15 | 1/10~2/7  |
| 自宅でエクササイズ講座③ | 1/25    | 12/14~1/18 | 水泳ワンポイント講座~バタ足~     | 2/8      | 1/10~2/7  |
| 生活習慣病予防クッキング | 2/1、2/2 | 12/21~1/25 | 水泳ワンポイント講座~手回し・息継ぎ~ | 2/15     | 1/10~2/14 |

☆「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、「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》

とちぎ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)

