

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
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) 水中エクササイズ(熊谷) フィットネス(ソイクサイズ)	6 ステップ60 クッキング からだメンテ アクアシェイプ	7 自力整体 クッキング ピラティス ヨガ(夜)	8 ステップシェイプ 親子運動
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) ZUMBA	13 バレトン 3・3講座 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 親子クッキング
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) 水中エクササイズ(石塚谷) フィットネス(ソイクサイズ)	20 ステップ60 からだメンテ アクアシェイプ	21 自力整体 ピラティス ヨガ(夜)	22 シェイプ ステップシェイプ 【栄養編】
午前 午後 夜間	23 19:00まで	24 休業日	25 休業日 施設整備	26 ヨガ(朝) かんたんエアロ(廣田)	27 バレトン 3・3講座 アクアシェイプ	28 モーニングアクア ピラティス ヨガ(夜)	29 シェイプ 【運動編】
午前 午後 夜間	30 19:00まで	31 休業日	※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	コンティンション & リラクシング	【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1・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
 親子で運動講座 13:30～15:00	 親子でクッキング講座 13:30～15:30	 シェイプアップ講座【栄養編】 10:30～12:00
 シェイプアップ講座【運動編】 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	名称	開催日	予約お申込期間
親子で運動講座	7/8	6/3～7/1	シェイプアップ講座【運動編】①	7/29	6/24～7/22
親子でクッキング講座	7/15	6/16～7/14	腰痛肩こり解消講座②	8/29	7/22～8/19
シェイプアップ講座【栄養編】①	7/22	6/24～7/21	生活習慣病予防クッキング④	8/31、9/1	7/27～8/24

☆「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」「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》

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)