

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	5
午前			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 (小濱)	からだメンテ	ピラティス	
夜間				フィットネス* ソクエクササイズ*	アクアシェイプ	ヨガ (夜)	
	6	7	8	9	10	11	12
午前	コアトレ (日)	休業日	コアトレ (火)	ヨガ (朝)	バレトン		ステップシェイプ
午後			骨盤体操	かんたんエアロ(石塚-)	 3・3 講座	ピラティス	
夜間	19:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	19:00まで	
	13	14	15	16	17	18	19
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 (小濱)	からだメンテ	ピラティス	
夜間	19:00まで			フィットネス* ソクエクササイズ*	アクアシェイプ	ヨガ (夜)	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	コアトレ (日)	休業日	休業日 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				かんたんエアロ(石塚-)		ピラティス	
夜間	19:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ (夜)	
	27	28	29	30	31		
午前		休業日	 腰痛肩こり		 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2・4土曜日 10:30～11:30	【ヨガ(夜)】 第1・3・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		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30		腰痛肩こり解消講座 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
腰痛肩こり解消講座②	8/29	7/22～8/19	ノルディックウォーキング講座②	9/30	8/25～9/22
生活習慣病予防クッキング④	8/31、9/1	7/27～8/24	シェイプアップ講座【運動編】②	9/29	8/26～9/22
アンチエイジング講座①	9/15	8/17～9/14	シェイプアップ講座【栄養編】②	10/6	8/26～10/5

☆「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)

