

10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	7	
午前	コアトレ(日)	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(日向野)	からだメンテ	ピラティス		
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	シェイプポイント ヨガ(夜)			
	8	9	10	11	12	13	14	
午前		休業日	休業日	ヨガ(朝)	バレトン	モーニングアクア	とちぎ健康 フェスタ2017	
午後				かんたんエアロ(石塚百)		ピラティス		
夜間	17:00まで			17:00まで	ZUMBA	アクアシェイプ		ヨガ(夜)
	15	16	17	18	19	20	21	
午前	コアトレ(日)	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(日向野)	からだメンテ	ピラティス		
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)			
	22	23	24	25	26	27	28	
午前		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(石塚百)		ピラティス		
夜間	17:00まで			ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	29	30	31	※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。				
午前		休業日	自宅エクサ					
午後								
夜間	17:00まで							



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 & シ ョ リ ン グ 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 ビクス	【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

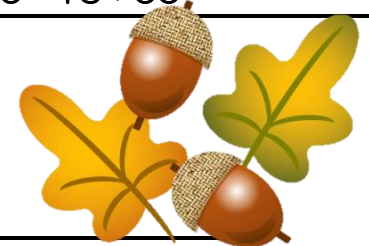
	シェイプアップ講座【栄養編】 13:30～15:00		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30		水泳ワポイント講座<<バタ足、手回し・息継ぎ>> 14:30～16:00
	水泳講座<<初級コース>> 14:30～16:00		自宅でエクササイズ講座 13:30～15:00		



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 期 間	名 称	開 催 日	予 約 期 間
シェイプアップ講座【栄養編】②	10/6	8/26～10/5	自宅でエクササイズ講座②	10/31	9/22～10/21
生活習慣病予防クッキング⑤	10/12、10/13	9/7～10/5	水泳講座～中級コース～	11/9、11/16、11/30	10/11～11/8
水泳ワポイント講座～バタ足～	10/6	9/7～10/5	生活習慣病予防クッキング⑥	11/16、11/17	10/11～11/9
水泳ワポイント講座～手回し・息継ぎ～	10/13	9/7～10/12	腰痛肩こり解消講座③	11/29	10/25～11/22
水泳講座～初級コース～	10/19、10/26、11/2	9/20～10/18			

☆「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。

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