

11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
午前				ヨガ(朝)	ステップ60	自力整体	エンジョイ!エアロ
午後				水中エクササイズ(石塚一)	からだM7 	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	17:00まで	
	5	6	7	8	9	10	11
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	かんたんエア(日向野)		ピラティス	
夜間	17:00まで		ZUMBA	アクアシェイプ	ヨガ(夜)		
	12	13	14	15	16	17	18
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(石塚一)	からだM7 	ピラティス	
夜間	17:00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)		
	19	20	21	22	23	24	25
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	かんたんエア(日向野)		ピラティス	
夜間	17:00まで		ZUMBA	17:00まで	ヨガ(夜)		
	26	27	28	29	30		
午前		休業日	休業日 施設整備				
午後				腰痛肩こり 			
夜間	17:00まで				中級③		

※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

フール	【水中エクササイズ】 第1・3水曜日 14:30～15:15	コンティ &シヨ リラング 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1～3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2～4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

	腰痛肩こり解消講座 13:30～15:00		生活習慣病予防クッキング 10:30～12:30		水泳講座<<初級・中級コース>> 14:30～16:00
--	--------------------------	--	-----------------------------	--	---------------------------------



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
水泳講座～中級コース～	11/9、11/16、11/30	10/11～11/8	腰痛肩こり解消講座③	11/29	10/25～11/22
生活習慣病予防クッキング⑥	11/16、11/17	10/11～11/9	水泳講座～上級コース～	12/7、12/14、12/21	11/8～12/6

☆「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)

