



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 | |
| 午前 | | | | | | | ステップシェイプ | |
| 午後 | | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 午前 | コアトレ(日) | 休業日 | コアトレ(火) | ヨガ(朝) | バレトン | | エンジョイ!エアロ | |
| 午後 | | | 骨盤体操 | | 経ラインストレッチ | ピラティス | | |
| 夜間 | 17:00まで | | | フィットネスタ ソイカ60 | | ヨガ(夜) | | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 午前 | エンジョイ!エアロ | 休業日 | コアトレ(火) | ヨガ(朝) | フィットネスタ ソイカ45 | 自力整体 | ステップシェイプ | |
| 午後 | | | 骨盤体操 | | にこにこエアロ ウェーブストレッチ | ピラティス | | |
| 夜間 | 17:00まで | | | ZUMBA | | ヨガ(夜) | | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 午前 | コアトレ(日) | 休業日 | コアトレ(火) | ヨガ(朝) | バレトンクッキング講座①-1 | クッキング講座①-2 | エンジョイ!エアロ | |
| 午後 | | | 骨盤体操 | | 経ラインストレッチ | ピラティス | 自宅でエクサ講座① | |
| 夜間 | 17:00まで | | | フィットネスタ ソイカ60 | | ヨガ(夜) | | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 午前 | エンジョイ!エアロ | 休業日 | 休業日 施設整備 | ヨガ(朝) | | | | |
| 午後 | | | | | | | | |
| 夜間 | 17:00まで | | | | ZUMBA | 17:00まで | | |

※レッスンは、予約制となっています。
 参加希望のレッスンの1週間前から森ホームページからネット予約又は、お電話で予約をお願いします。





今月のご案内



| | | | | | |
|---------------|-------------|---------------------|-------------|-------------------------|--|
| メタボ予防・運動習慣化 | [かんたんアクア] | 工事のため中止 | メタボ予防・運動習慣化 | [エンジョイ!エアロ] | 第2・4土曜日 10:30~11:30 第2・4日曜日 10:30~11:30 |
| | [モーニングアクア] | 工事のため中止 | | [フィットネスダンス エクササイズ45] | 第3木曜日 10:30~11:15 |
| | [アクアシェイプ] | 工事のため中止 | | [フィットネスダンス エクササイズ60] | 第1・3水曜日 19:00~20:00 |
| メタボ予防・運動習慣化及び | [経ラインストレッチ] | 第2・4木曜日 14:00~14:45 | ロコモ予防 | [ZUMBA] | 第2・4水曜日 19:00~20:00 |
| | [自力整体] | 第3金曜日 10:30~11:45 | | [コアトレ(火)] | 第1~3火曜日 10:30~11:30 |
| | [ウェーブストレッチ] | 第3木曜日 15:00~15:45 | | [コアトレ(日)] | 第1・3日曜日 10:30~11:30 |
| | [骨盤体操] | 第1~3火曜日 14:30~15:30 | リラクゼーション | [ステップシェイプ] | 第1・3土曜日 10:30~11:30 |
| | [ピラティス] | 第2~4金曜日 14:00~15:00 | | [ヨガ(朝)] | 第1~4水曜日 10:30~11:45 |
| | [バレトン] | 第2・4木曜日 10:30~11:30 | | [ヨガ(夜)] | 第2~4金曜日 19:00~20:00 |
| | [にこにこエアロ] | 第3木曜日 14:00~14:45 | | | |

講座

| | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
|  | 食べて健康講座~クッキング編①-1・2~ 10:30~12:30 |  | 身体を動かそう講座~自宅でエクササイズ編①~ 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 | 予約申込期間 | 名称 | 開催日 | 予約申込期間 |
|----------------------------|---------|----------|--------------------------------|---|-----------|
| 身体を動かそう講座 ~自宅でエクササイズ編~① | 4/24 | 4/1~4/17 | さんさん 3・3講座 ~3か月で目指せ-3kg~ | 5/13、5/20、 6/10、6/24、7/1、 7/8、7/29、8/12 | 4/9~5/7 |
| 食べて健康講座~クッキング編~① | 4/22、23 | 4/1~4/16 | リラクゼーション講座① | 5/29 | 4/23~5/22 |

☆「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/>



《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
9:00~21:00