

5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							1	
午後							ステップシェイプ	
夜間								
午前	2	3	4	5	6	7	8	
午後	コアトレ (日)		コアトレ (火)		休業日	自力整体	エンジョイ! エアロ(土)	
夜間	17:00まで	17:00まで	17:00まで	17:00まで		ピラティス		
						ヨガ (夜)		
午前	9	10 休業日	11	12	13	14	15	
午後	エンジョイ! エアロ(日)		コアトレ (火)	ヨガ (朝)	バレトン		ステップシェイプ	
夜間	17:00まで		骨盤体操	ZUMBA	からだ整うストレッチ 3・3講座	ピラティス		
						ヨガ (夜)		
午前	16	17 休業日	18	19	20	21	22	
午後	コアトレ (日)		コアトレ (火)	ヨガ (朝)	フィットネス 功サイ 45	自力整体	エンジョイ! エアロ(土)	
夜間	17:00まで		骨盤体操	フィットネス 功サイ 60	ここにこ エアロ	ウェーブ ストレッチ 3・3講座	ピラティス	
						ヨガ (夜)		
午前	23	24 休業日	25	26	27	28	29	
午後	エンジョイ! エアロ(日)		休業日 施設整備	ヨガ (朝)	バレトン			リラクゼーション講座
夜間	17:00まで		ZUMBA	からだ整うストレッチ	ピラティス			
						ヨガ (夜)		
午前	30	31 休業日						
午後								
夜間	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日の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。



レッスン

今月のご案内

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

講座



	3・3講座		リラクゼーション講座①
	13:30~15:00		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
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	4/8~5/6	食べて健康講座~クッキング編②~	6/17、6/18	5/13~6/10
リラクゼーション講座①	5/29	4/23~5/22	身体を動かそう講座 ~楽しくウォーキング編①~	6/23	5/19~6/16
親子講座①	6/12	5/8~6/5	ランニング講座~ビギナー編~	7/3、7/10	5/29~6/26

☆「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」「令和3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

(火~土曜日 休業日・祝日を除く)

