

さんぽ

vol.44

特 集

令和7年度とちぎ健康づくりセンター開催レッスン案内

令和7年度開催予定のレッスン日程一覧を掲載しました。
魅力的な数多くのレッスンを開催します。ぜひご参加ください。
楽しく気持ちの良い汗をかきましょう!



令和7年度とちぎ健康づくりセンター レッスン日程表

とちぎ健康づくりセンターでは、プール・トレーニング室利用ほか、年間を通して運動のレッスンを開催しています。初心者向けから運動量の多いものまで、どれも1時間の内容となっています。自分の運動能力に合わせて参加できます。

	レッスン名	運動強度	内 容	曜 日／時間
メタボ予防 解消 及び 運動の習慣化	かんたんアクア	★★	アクアピクス初心者向けのコースです。 水中ウォーキングや水中筋トレ、基本的な動きを組み合わせたアクアピクスです。	第1・3水曜日 14:00～14:45
	モーニングアクア	★★	器具（アクアミット・ヌードル等）を使いながら楽しく体を動かします。水中のため体への負担が少なく、安心して行うことができます。	第2・4金曜日 10:30～11:15
	アクアシェイプ	★★★	60分のアクアピクスを通し、脂肪の燃焼とストレス解消効果が期待できます。	第1～4木曜日 19:00～20:00
	からだ整う エクササイズ	★	運動初心者な方でもおすすめのストレッチと筋トレで、心地よくスムーズに動かせる体を目指すプログラムです。	第2・4金曜日 14:00～14:45
	自力整体	★	体の歪みを整え、自然治癒力を高めることを目的としたプログラムです。姿勢美人を目指す方におすすめです。	第1・3金曜日 10:30～11:45
	NEW かんたん エアロ	★★	初心者向けのエアロピクスです。音楽に合わせて有酸素運動の効果を高めたい方におすすめです。	第2・4水曜日 14:00～14:45
	骨盤体操	★★	骨盤周りのインナーマッスルを鍛え、美しいボディーラインを目指す方におすすめです。 ぽっこりおなかの解消や尿失禁予防にも役立ちます。	第1～3・5火曜日 14:00～14:45
	ピラティス	★★	筋肉の緊張やバランスを調整することで、正しい姿勢、腰痛や肩こり改善の効果が期待できます。	第1・3金曜日 14:00～15:00
	フィットネスダンス エクササイズ45	★★	軽快な音楽に合わせて、有酸素運動・筋トレ・ストレッチングの3つの要素を組み合わせた総合的なダンスエクササイズです。	第1・3木曜日 10:30～11:15
	フィットネスダンス エクササイズ60	★★★	【45と60で、強度や実施時間が異なります】	第1・3水曜日 19:00～20:00
	ZUMBA	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できます。	第2・4水曜日 19:00～20:00
	エンジョイ!エアロ	★★★★	軽快な音楽と様々なステップを組み合わせ、楽しくエアロピクスを行います。脂肪燃焼・ストレス解消効果を高めていきます。	第1・3土曜日 10:30～11:15
	バレトン	★★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラムです。全身のバランス・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。	第2・4木曜日 10:30～11:30
	サンデー!エアロ	★★★★	軽快な音楽に様々なステップを組み合わせた有酸素運動と、筋トレを組み合わせたプログラムです。楽しく全身を鍛え、効率よく脂肪燃焼効果を高めていきます。	第2・4日曜日 10:30～11:30
	ステップシェイプ	★★★★	シンプルな動きを中心にステップエクササイズで足腰を鍛えます。さらに有酸素運動の効果で脂肪燃焼効果を促します。	第2・4日曜日 10:30～11:30
コメ予防	コアトレ(火)	★★	ボール等の様々な器具や自分の体重を利用しながら体幹部を鍛えます。太りにくい体やしなやかなメリハリボディを目指します。	第1～3・5火曜日 10:30～11:30
	コアトレ(日)			第1・3日曜日 10:30～11:30
	NEW ミックスレッスン ①シェイプボクシング ②ピラティス	★★★★ 〃 ★★	①ボクシングの軽快な動きで、バランスや全身の代謝アップを図ります。 ②関節や筋肉を連動させて動き、体の歪みを整え膝腰痛を和らげます。 各30分のショートレッスンなので、1コマのみでも2コマ続けてでも参加できます。	火曜日(不定期) ①19:00～19:30 ②19:40～20:10
リラックス	やさしいヨガ	★	呼吸を整えて、心身の緊張をほぐし、気分をリフレッシュさせるプログラムです。	第1～4木曜日 14:00～15:15
	ヨガ(夜)	★	ゆったりとした呼吸で身体と心をリラックスさせるプログラムです。	第1～4金曜日 19:30～20:30
	リラクゼーションヨガ			第4金曜日 19:30～20:15

初めてレッスンに参加してみたいという方は、
まずは施設利用講習を受講して、施設利用カードを取得しましょう！
男女を問わず、若い方からご年配の方まで、ご参加お待ちしております。

【注意事項】※レッスン参加は、事前予約（ネット予約またはお電話：028-623-5566）が必要です。
ネット予約はこちらのQRコードからも出来ます⇒



- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加いただけます。
- ・運動制限のある方・妊娠中の方は安全上、参加できません。
- ・開始時間を過ぎてからの入場、レッスン開始後の途中退場はできません。

施設利用カード取得の流れ

①受講の予約

インターネットまたは電話予約

☎028-623-5566 火～土9:00～17:00（休業日を除く）

※講習開催日時はあらかじめ決まっていますので、ホームページや電話でスケジュールをご確認ください。

②受講当日

受講料の550円をご用意ください。

講習は約1時間です。受講後に施設利用カードを発行します。

受講後からプール・トレーニング室がご利用になれます。（利用料550円）

※レッスンは事前予約制となっておりますのでご注意ください。

<施設利用カード取得後に利用できる内容>

種 類	内 容	料 金
施 設 利 用	温水プール 25m×7コース(深さ1.0～1.2m)・ジャグジー・サウナ トレーニング室 有酸素運動機器・筋力トレーニング機器その他 ランニングデッキ 1周110m リラクゼーションルーム(マッサージ機器)	大人 550円/2時間 小人 270円/2時間 ※小人はプールのみの利用となります。
体 力 測 定 (16歳以上の方のみ)	形態測定(身長・体重・BMI・体脂肪・筋肉量等) 体力測定(筋力・全身持久力・敏しょう性・柔軟性・平衡性・筋持久力) 受検後、希望に応じて運動実践メニューを作成。	1,100円
講 座	ウォーキング講座・水泳講座・親子講座 クッキング講座・リラクゼーション講座など	550円
レ ッ ス ン (16歳以上の方のみ)	各種レッスン	施設利用料金の中で 参加できます。
健康づくり 相 談	施設利用の中で随時 (無料。営業日であれば施設利用外でも可)	

令和7年3月1日現在料金

予約・お問い合わせ先

とちぎ健康の森 とちぎ健康づくりセンター

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1

電話028-623-5566

とちぎ健康づくりセンターホームページ

<http://www.kenkounomori.org>



営業時間

●火～土曜日 9時30分～21時

●日曜日・祝日 9時30分～17時

休業日

月曜日(祝日の場合は営業し、翌平日)

第4火曜日(祝日は営業)

年末年始(12月28日～1月3日)

健康づくり講座のご案内

施設利用カードをお持ちでない方も受講できます(16歳以上)

生活習慣病の予防・
改善をしたい方に

ランニング講座
シェイプアップ講座

食生活について
学びたい方に

食べて健康講座
食生活基礎編 クッキング編

これから運動を
始めたい方に

身体を動かそう講座
毎日10トレ編 楽しくウォーキング編

心と体のメンテナンスを
したい方に

リラクゼーション講座

講座は予約制です

申込
方法

ネット・電話または1階総合管理事務室
健康づくり課でお申し込み下さい。

予約
時間

(Tel.) 火～土(休業日・祝日を除く)
9:00～17:00

受講料

1,100円/1回 (施設利用カードを
お持ちの方は550円/1回)

★講座の内容によって別途材料費等がかかります。

令和7年度 運動フロア無料開放

毎月第3日曜日「家庭の日」

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。とちぎ健康づくりセンターでは、親子で楽しく運動できるよう、運動フロアを無料開放します。お気軽にお問い合わせください。

※都合により、変更・中止する場合がございます。ホームページ等でご確認ください。

利用時間 ①13:30～14:30 ②14:40～15:40

対 象 高校生以下を含む家族(高校生以下の方のみの利用は不可)

受付方法 お電話にて事前予約(前日の17:00受付締切)※締切後は受付いたしかねます。
先着順。1グループ1時間まで利用可。

利用内容 各時間帯で卓球台(3台)、バドミントン又はソフトバレーボール(2面)
※ラケット・ボールは無料で貸出いたします。体育館シューズをお持ちください。



お問い合わせ先

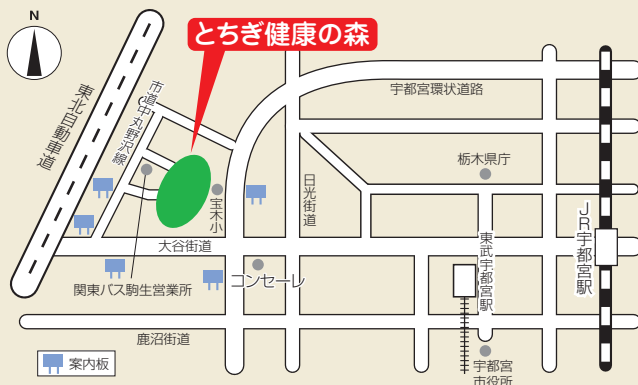
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1

社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会 健康づくり課 ☎028-623-5858

●火～土 8:30～21:00(休業日・祝日を除く)

●日・月、祝日(月曜が祝日の場合はその翌平日)、第4火曜日 8:30～17:00

アクセス



【交通機関】

※JR宇都宮駅から関東バス駒生営業所(約25分)、
「とちぎ健康の森」リハビリテーションセンター又は終点下車
※東武宇都宮駅から関東バス駒生営業所(約20分)、
「とちぎ健康の森」リハビリテーションセンター又は終点下車
※駒生営業所のバスは「10番」と表示されています。

【お車をご利用の方】

※東北自動車道宇都宮インターから約15分
※ 〃 鹿沼インターから約20分

●発 行: 令和7年3月
●編 集: 社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1
TEL 028-623-5858

とちぎ健康の森 🔍 検索

