


3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	
午前			コアトレ (火) (エアロビクススタジオ)	ヨガ (朝) (多目的フロア)	フィットネス ヌエクスサイズ 45 (エアロビクススタジオ)	自力整体 (エアロビクススタジオ)	ステップシェイプ (エアロビクススタジオ)	
午後			骨盤体操 (エアロビクススタジオ)	かんたん アクア	フィットネス ヌエクスサイズ 60 (多目的フロア)	ピラティス (エアロビクススタジオ)		
夜間				ウォーキング 講座	ウェープリング ストレッチ (エアロビクススタジオ)	ヨガ (夜) (多目的フロア)		
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	コアトレ (日) (エアロビクススタジオ)	休業日	コアトレ (火) (エアロビクススタジオ)	ヨガ (朝) (エアロビクススタジオ)	パレトン (多目的フロア)	モーニングアクア	エンジョイ! エアロ (多目的フロア)	
午後			骨盤体操 (エアロビクススタジオ)		からだ整うストレッチ (エアロビクススタジオ)	ピラティス (エアロビクススタジオ)		
夜間	17:00まで			ZUMBA (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ (夜) (多目的フロア)		
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	エンジョイ! エアロ (多目的フロア)	休業日	コアトレ (火) (多目的フロア)	ヨガ (朝) (多目的フロア)	フィットネス ヌエクスサイズ 45 (多目的フロア)	自力整体 (多目的フロア)	ステップシェイプ (エアロビクススタジオ)	
午後			骨盤体操 (多目的フロア)	かんたんアクア	ここにエアロ (多目的フロア)	ピラティス (多目的フロア)		
夜間	17:00まで			フィットネス ヌエクスサイズ 60 (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ (夜) (多目的フロア)		
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	コアトレ (日) (多目的フロア)	休業日 17:00まで	休業日 施設整備		パレトン (多目的フロア)	モーニングアクア	エンジョイ! エアロ (多目的フロア)	
午後						からだ整うストレッチ (多目的フロア)	ピラティス (多目的フロア)	
夜間	17:00まで				ZUMBA (多目的フロア)	アクアシェイプ		
	27	28	29	30	31			
午前	エンジョイ! エアロ (多目的フロア)	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・運動の習慣化	【かんたんアクア】	第1・3水曜日	14:00 ~ 14:45	メタボ予防・運動の習慣化及び	【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】	第2・4金曜日	10:30 ~ 11:15		【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】	第1~4木曜日	19:00 ~ 20:00		【フィットネスダンス エクササイズ45】	第1・3木曜日	10:30 ~ 11:15
メタボ予防・運動の習慣化及び	【からだ整うストレッチ】	第2・4木曜日	14:00 ~ 14:45	メタボ予防・運動の習慣化及び	【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
	【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
	【ウェーブリングストレッチ】	第1・3木曜日	15:00 ~ 15:45		ロコモ予防	【コアトレ(火)】	第1~3火曜日
	【骨盤体操】	第1~3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1~3水曜日
	【にこにこエアロ】	第1・3木曜日	14:00 ~ 14:45		【ヨガ(夜)】	第1~3金曜日	19:00 ~ 20:00

講座



	身体を動かそう講座~楽しくウォーキング編~ 3/2(水)
	13:30~15:00

☆「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、「利用時間」「休業日」の確認もできます。



《問い合わせ先》
 とちぎ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)

