



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 午後 夜間						1	2	
午前 午後 夜間	3	4	5	6	7	8	9	
午前		休業日	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 ヲイガ45 (多目的フロア)	モーニングアクア	ステップシェイプ (多目的フロア)	
午後			骨盤体操 (エアロビクススタジオ)	かんたんアクア	ここにこエアロ (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 ヲイガ60 (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (多目的フロア)		
午前 午後 夜間	10	11	12	13	14	15	16	
午前	サンデー!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)	バレトン (多目的フロア)	自力整体 (多目的フロア)	エンジョイ!エアロ (多目的フロア)	
午後			骨盤体操 (多目的フロア)		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		日替わりレッスン (多目的フロア)	ZUMBA (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (多目的フロア)		
午前 午後 夜間	17	18	19	20	21	22	23	
午前	コアトレ(日) (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 ヲイガ45 (多目的フロア)	モーニング アクア	ステップシェイプ (多目的フロア)	
午後			骨盤体操 (多目的フロア)	かんたんアクア	ここにこエアロ (多目的フロア)	クッキング講座 ①-1	クッキング講座 ①-2	
夜間	17:00まで			フィットネス ヲイガ60 (多目的フロア)	アクアシェイプ	ピラティス (エアロビクススタジオ)	日替わりレッスン (多目的フロア)	
午前 午後 夜間	24	25	26	27	28	29	30	
午前	サンデー!エアロ (多目的フロア)	休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ)	バレトン (多目的フロア)			
午後						からだ整うストレッチ (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	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。



今月の案内



の消メ 慣タ 化ボ び予 防 運 動 解	【かんたんアクア】 第1・3水曜日 14:00～14:45 【モーニングアクア】 第2・4金曜日 10:30～11:15 【アクアシェイプ】 第1～4木曜日 19:00～20:00	メタ ボ予 防の 習慣 化及 び	【エンジョイ!エアロ (土)】 第3土曜日 10:30～11:30 【サンデー!エアロ】 第2・4日曜日 10:30～11:30 【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 【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 【ZUMBA】 第2・4水曜日 19:00～20:00	
	【からだ整うストレッチ】 第2・4木曜日 14:00～14:45 【自力整体】 第3金曜日 10:30～11:45 【ウェーブリングストレッチ】 第1・3木曜日 15:00～15:45 【骨盤体操】 第1～3火曜日 14:30～15:30 【ピラティス】 第1～3金曜日 14:00～15:00 【バレトン】 第2・4木曜日 10:30～11:30 【にこにこエアロ】 第1・3木曜日 14:00～14:45		ロコ モ予 防	【コアトレ(火)】 第1～3火曜日 10:30～11:30 【コアトレ(日)】 第3日曜日 10:30～11:30 【ステップシェイプ】 第2・4土曜日 10:30～11:30
				リラク ゼーション

講座

	食べて健康講座～クッキング編①-1・2～ 10:30～12:30
--	-------------------------------------

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
食べて健康講座 ～クッキング編～①	4/21、22	4/1～4/14	水泳講座 ～金曜日コース・初級～	5/13・20・27	4/8～5/6
さんさん 3・3講座 ～3か月で目指せ3kg～	5/19、5/26、6/9、 6/23、6/30、 7/14、7/28、8/4	4/14～5/12			

☆「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4年度カレンダー」がご覧になれば、「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>>
 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)