

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	
	1	2	3	4	5	6	7	
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)	フィットネスヨガ45 (多目的フロア)	自力整体 (エアロビクススタジオ)	エンジョイ!エアロ (多目的フロア)	
午後						ピラティス (エアロビクススタジオ)		
夜間	17:00まで			17:00まで	17:00まで	17:00まで	ヨガ(夜) (多目的フロア)	
	8	9	10	11	12	13	14	
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)	バレトン (エアロビクススタジオ)	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)	水泳講座①	
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)		
	15	16	17	18	19	20	21	
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) (スタジオ)	フィットネスヨガ45 (多目的フロア)	自力整体 (多目的フロア)	エンジョイ!エアロ (スタジオ)	
午後			骨盤体操 (多目的フロア)	かんたんアクア (多目的フロア)	エアロビクス ストレッチ (多目的フロア)	ピラティス (エアロビクススタジオ)	水泳講座②	
夜間	17:00まで		フィットネスヨガ60 (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (多目的フロア)			
	22	23	24	25	26	27	28	
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 (エアロビクススタジオ)	モーニングアクア	ステップシェイプ (多目的フロア)	
午後				からだ整う ストレッチ (スタジオ)	3・3 講座	ピラティス (多目的フロア)	水泳講座③	
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)	日替わりレッスン (多目的フロア)	
	29	30	31					
午前		休業日	コアトレ(火) (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)					
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。



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】 第3水曜日 14:00～14:45	メタボ予防 運動の習慣化 解消及び	【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		【サンデー/エアロ】 第4日曜日 10:30～11:30
	【アクアシェイプ】 第2～4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 解消及び	【からだ整うストレッチ】 第2・4木曜日 14:00～14:45	ロコモ予防	【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
	【ウェーブリングストレッチ】 第3木曜日 15:00～15:45	リラクゼーション	【コアトレ(火)】 第1～3・5火曜日 10:30～11:30
	【骨盤体操】 第2・3・5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2・4土曜日 10:30～11:30
	【バレトン】 第2・4木曜日 10:30～11:30		【ヨガ(朝)】 第1～4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		水泳講座～金曜日コース 初級～
	13:30～15:00		14:30～16:00



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～	5/19、5/26、6/9、 6/23、6/30、7/14、 7/28、8/4(木)	4/14～5/12	食べて健康講座 ～クッキング編②～	6/16(木)・17(金)	5/12～6/9
水泳講座 ～金曜日コース中級～	6/10・17・24(金)	5/6～6/3	身体を動かそう講座 ～楽しくウォーキング編①～	6/18(土)	5/14～6/11
親子講座① ZUMBA	6/25(土)	5/21～6/18	身体を動かそう講座 ～自宅でエクササイズ編①～	6/29(水)	5/25～6/22

☆「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/>

☆ 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＞

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)

