








# 6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	
午前				ヨガ(朝) (多目的フロア)	フィットネスソイカ45 (エアロビクススタジオ)			森フェス
午後				かんたんアクア	ここにこエアロ (エアロビクススタジオ)	ウェープリング ストレッチ (エアロビクススタジオ)		
夜間			フィットネスソイカ60 (多目的フロア)	アクアシェイプ				
	5	6	7	8	9	10	11	
午前		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 (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 (多目的フロア)	3・3 講座 	ピラティス  (エアロビクススタジオ) 水泳講座中級①	
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)		
	12	13	14	15	16	17	18	
午前	サンデー!エアロ (エアロビクススタジオ)	休業日	コアトレ(火) (多目的フロア)	ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ)	フィットネスソイカ45 (エアロビクススタジオ)	クッキング講座①-1 	自力整体  (エアロビクススタジオ) 水泳講座中級②	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)	かんたんアクア	ここにこエアロ (多目的フロア)	ウェープリング ストレッチ (多目的フロア)	ピラティス  (多目的フロア) 水泳講座中級②	ウォーキング講座 
夜間	17:00まで			日替わりレッスン (多目的フロア)	フィットネスソイカ60 (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (多目的フロア)	
	19	20	21	22	23	24	25	
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) (多目的フロア)	パレトン (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)	3・3 講座 	ピラティス  (エアロビクススタジオ) 水泳講座中級③	親子運動講座① 
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)	
	26	27	28	29	30			
午前	サンデー!エアロ (エアロビクススタジオ)	休業日	休業日 施設整備		3・3 講座 			
午後					自宅でエクサ講座 			
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週間前から健康の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。



# 今月のご案内



## レッスン

 運動の習慣化 ・ ・ ・	<b>【かんたんアクア】</b> 第1・3水曜日 14:00～14:45 <b>【モーニングアクア】</b> 第2・4金曜日 10:30～11:15 <b>【アクアシェイプ】</b> 第1～4木曜日 19:00～20:00	メタボ予防 運動の習慣化 ・ ・ ・	<b>【エンジョイ!エアロ(土)】</b> 第3 土曜日 10:30～11:30 <b>【サンデー!エアロ】</b> 第2・4日曜日 10:30～11:30 <b>【フィットネスダンス エクササイズ45】</b> 第1・3木曜日 10:30～11:15 <b>【フィットネスダンス エクササイズ60】</b> 第1・3水曜日 19:00～20:00 <b>【ZUMBA】</b> 第2・4水曜日 19:00～20:00
	<b>【からだ整うストレッチ】</b> 第2・4木曜日 14:00～14:45 <b>【自力整体】</b> 第3 金曜日 10:30～11:45 <b>【ウェーブリングストレッチ】</b> 第1・3木曜日 15:00～15:45 <b>【骨盤体操】</b> 第1～3火曜日 14:30～15:30 <b>【ピラティス】</b> 第2～4金曜日 14:00～15:00 <b>【バレトン】</b> 第2・4木曜日 10:30～11:30 <b>【にこにこエアロ】</b> 第1・3木曜日 14:00～14:45		ロコモ予防 ・ ・ ・
	リラクゼーション ・ ・ ・		<b>【ヨガ(朝)】</b> 第1～4水曜日 10:30～11:45 <b>【ヨガ(夜)】</b> 第2～4金曜日 19:00～20:00

## 講座

 3・3講座 6/9・23(木)13:30～15:00 6/30(木)10:30～12:30 身体を動かそう講座～楽しくウォーキング編①～ 6/18(土) 13:30～15:00	 親子講座～運動編①～ 6/25(土) 13:30～15:00
 水泳講座～金曜日コース中級～ 6/10・17・24(金) 14:30～16:00	 食べて健康講座～クッキング編②～ 6/16(木)・6/17(金) 10:30～12:30 身体を動かそう講座～①～自宅でエクササイズ編～ 6/29(水) 18:30～20:00



## 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
水泳講座 ～金曜日コース上級～ 身体を動かそう講座 ～自宅でエクササイズ編②	7/8・15・22・29(金)	6/3～7/1	親子講座② ～スポーツリズム運動～ 食べて健康講座 ～クッキング編③～	7/23(土)	6/18～7/16
リラクゼーション講座①	7/30(土)	6/25～7/23		7/21(木)・22(金)	6/16～7/14

☆「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、「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)

