

7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
午前 午後 夜間						1 自力整体 (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) ヨガ(夜) (多目的フロア)	2 エンジョイ!エアロ (多目的フロア)
午前 午後 夜間	3 コアトレ(日) (多目的フロア) 17:00まで	4 休業日	5 コアトレ(火) (エアロビクススタジオ) 骨盤体操 (エアロビクススタジオ)	6 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) かんたんアクア フィットネスソイカ60 (エアロビクススタジオ)	7 フィットネスソイカ45 (エアロビクススタジオ) にこにこエアロ ウェーブリング ストレッチ (エアロビクススタジオ)(エアロビクススタジオ)	8 モーニングアクア ピラティス (エアロビクススタジオ) 水泳講座上級① ヨガ(夜) (多目的フロア)	9 ステップシェイプ (多目的フロア)
午前 午後 夜間	10 サンデー!エアロ (多目的フロア) 17:00まで	11 休業日	12 コアトレ(火) (エアロビクススタジオ) 骨盤体操 (エアロビクススタジオ) 日替わりレッスン (多目的フロア)	13 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) ZUMBA (エアロビクススタジオ)	14 バレトン (エアロビクススタジオ) からだ整う 3・3 ストレッチ 講座 (エアロビクススタジオ)	15 自力整体 (多目的フロア) ピラティス (多目的フロア) 水泳講座上級② ヨガ(夜) (多目的フロア)	16 エンジョイ!エアロ (多目的フロア)
午前 午後 夜間	17 コアトレ(日) (多目的フロア) 17:00まで	18 17:00まで	19 休業日	20 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) かんたんアクア フィットネスソイカ60 (エアロビクススタジオ)	21 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③-1 にこにこエアロ ウェーブリング ストレッチ (エアロビクススタジオ)(エアロビクススタジオ)	22 モーニングアクア ピラティス (エアロビクススタジオ) 水泳講座上級③ ヨガ(夜) (多目的フロア)	23 ステップシェイプ (多目的フロア) 親子講座 日替わりレッスン (多目的フロア)
午前 午後 夜間	24 サンデー!エアロ (多目的フロア) 17:00まで	25 休業日	26 休業日 施設整備	27 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) ZUMBA (エアロビクススタジオ)	28 バレトン (エアロビクススタジオ) からだ整う 3・3 ストレッチ 講座 (エアロビクススタジオ)	29 自宅でエクササイズ 水泳講座上級④	30 リラクゼーション講座
午前 午後 夜間	31 17:00まで						
<p>※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。</p>							



今月の案内



レッスン

 の酒メ 習慣及 化び予 防 運・解 動	【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 運動の 予防・ 習慣化 及び	【エンジョイ!エアロ】 第1・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1・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・2火曜日 14:30～15:30 【ピラティス】 第1～4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・2火曜日 10:30～11:30 【コアトレ(日)】 第1・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

 3・3講座 7/14(木)・28(木) 13:30～15:00	 リラクゼーション講座① 7/30(土) 10:30～12:00
 食べて健康講座～クッキング編③～ 7/21(木)・7/22(金) 10:30～12:30	 親子講座② 7/23(土) 13:30～15:00
 水泳講座～金曜日コース上級～ 7/8・15・22・29(金) 14:30～16:00	 自宅でエクササイズ講座② 7/29(金) 13:30～15:00



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
親子講座③	8/27	7/23～8/20	リラクゼーション講座①	7/30	6/25～7/23
食べて健康講座～クッキング編③～	7/21・22	6/16～7/14	自宅でエクササイズ講座②	7/29	6/24～7/22

☆「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。



《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)