

8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	
午前	休業日	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 3・3 ソニック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			骨盤体操 (エアロビクススタジオ)	かんたんアクア	エアロ 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)		
夜間				フィットネス ソニック60 (エアロビクススタジオ)	アクアシェイブ	ヨガ(夜) (多目的フロア)		
	7	8	9	10	11	12	13	
午前	コアトレ(日) (多目的フロア)	休業日	コアトレ(火) (エアロビクススタジオ)	ヨガ(朝) 食育 (エアロビクススタジオ) 無料講座	バレトン (多目的フロア)	モーニングアクア	ステップシェイブ (多目的フロア)	
午後			骨盤体操 (エアロビクススタジオ)			ピラティス (多目的フロア)		
夜間	17:00まで			ZUMBA (エアロビクススタジオ)	17:00まで	ヨガ(夜) (多目的フロア)		
	14	15	16	17	18	19	20	
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)	フィットネス ソニック45 (エアロビクススタジオ)	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)	かんたんアクア	エアロ ストレッチ (エアロビクススタジオ)	ピラティス (多目的フロア)		
夜間	17:00まで			フィットネス ソニック60 (多目的フロア)	アクアシェイブ	ヨガ(夜) (エアロビクススタジオ)		
	21	22	23	24	25	26	27	
午前	コアトレ(日) (多目的フロア)	休業日	休業日 施設整備	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	ステップシェイブ (多目的フロア)	
午後						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)	親子講座③
夜間	17:00まで				ZUMBA (多目的フロア)	アクアシェイブ	ヨガ(夜) (多目的フロア)	日替わりレッスン (多目的フロア)
	28	29	30	31				
午前	サンデー!エアロ (多目的フロア)	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

今月の案内

メタボ予防・習慣化び予防・運動解	【かんたんアクア】 第1・3水曜日 14:00～14:45	メタボ予防・習慣化び	【エンジョイ/エアロ】 第1・3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2・4日曜日 10:30～11:30
	【アクアシェイプ】 第1・3・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・習慣化び	【からだ整うストレッチ】 第 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		【コアトレ(火)】 第1～3・5火曜日10:30～11:30
	【骨盤体操】 第1～3・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	リラクゼーション	【ヨガ(朝)】 第1～4水曜日 10:30～11:45
	【にこにこエアロ】 第1・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		親子運動講座③
	8/4(木) 13:30～15:00		8/27(土) 13:30～15:00
	食育無料講座「食べることを楽しもう!楽しく食育」		
	8/10(水) 10:30～12:00		



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	食べて健康講座 食生活基礎編(9/16は10:30～)	9/2・9・16	7/29～8/26
親子講座④	9/24	8/20～9/17	水泳講座 ～木曜日コース初級～	9/15・22・29	8/12～9/8
リラクゼーション講座	9/30	8/26～9/22			

☆「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、「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)