

10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 エンジョイ!エアロ (多目的フロア) ランニング講座 ビギナー①	
午前 午後 夜間	2 コアトレ(日) (多目的フロア)	3 休業日	4 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)	5 ヨガ(朝) (多目的フロア) かんたん アクア ストップ!ロコモ 予防講座	6 フィットネス!エアロ45 (多目的フロア) くにこ エアロ ウェーブ ストレッチ (多目的フロア)	7 自力整体 (エアロビクススタジオ) ピラティス (多目的フロア)	8 ステップシェイプ (多目的フロア) ランニング講座 マスター②	
午前 午後 夜間	9 サンデー!エアロ (多目的フロア)	10 17:00まで	11 休業日	12 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) 水中ウォーキング 講座 ZUMBA (多目的フロア)	13 バレトン (多目的フロア) からだ整う ストレッチ (多目的フロア)	14 クッキング講座 ④-1 モーニングアクア ④-2 クッキング講座 ④-2 ピラティス (エアロビクススタジオ) ヨガ(夜) (エアロビクススタジオ)	15 エンジョイ!エアロ (多目的フロア)	
午前 午後 夜間	16 17:00まで	17 休業日	18 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)	19 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) かんたんアクア	20 フィットネス!エアロ45 (エアロビクススタジオ) くにこ エアロ ウェーブ ストレッチ (多目的フロア)	21 自力整体 (多目的ホール) ピラティス (エアロビクススタジオ) ヨガ(夜) (エアロビクススタジオ)	22 ステップシェイプ (多目的フロア) 日替わりレッスン (多目的フロア)	
午前 午後 夜間	23 サンデー!エアロ (多目的フロア)	24 休業日	25 休業日 施設整備	26 ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ) ZUMBA (多目的フロア)	27 バレトン (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)	28 モーニングアクア ピラティス (エアロビクススタジオ) ヨガ(夜) (エアロビクススタジオ)	29	
午前 午後 夜間	30 コアトレ(日) (多目的フロア)	31 休業日						



今月のご案内



レッスン

※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ネット予約又は、お電話で予約をお願いします。

運動の習慣化 メタボ予防	【かんたんアクア】 第1・3水曜日 14:00～14:45	メタボ予防の習慣化及び メタボ予防の習慣化	【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1～4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
メタボ予防の習慣化及び メタボ予防の習慣化	【からだ整うストレッチ】 第2・4木曜日 14:00～14:45	メタボ予防の習慣化及び メタボ予防の習慣化	【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	ロコモ 予防	【コアトレ(火)】 第1・3火曜日 10:30～11:30
	【骨盤体操】 第1・3火曜日 14:30～15:30		【コアトレ(日)】 第1・5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1・3木曜日 14:00～14:45	リラク ゼーション	【ヨガ(夜)】 第1～4金曜日 19:00～20:00	

講座		ランニング講座～ビギナー編～10/1(土)		ストップロコモ予防 10/5(水)		がん予防クッキング講座 10/13(水)・14(木)
		13:30～15:00		13:30～15:00		10:30～12:30
講座		ランニング講座～マスター編～10/8(土)		楽しくウォーキング講座10/12(水)		水泳講座～中級木曜日コース～10/13・20・27
		13:30～15:00		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	予約期間	名称	開催日	予約期間
身体を動かそう講座 ～楽しくウォーキング編～	11/29	10/26～11/24	食べて健康講座 ～クッキング編⑤～	11/17・18	10/20～11/17
身体を動かそう講座 ～自宅でエクササイズ編～	11/30	10/26～11/24	水泳講座 ～木曜日コース上級～	11/10・17・24 12/1	10/6～11/4

☆「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)