

3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 ヲイササイズ 45 (エアロビクススタジオ)	自力整体 (エアロビクススタジオ)	エンジョイ!エアロ (エアロビクススタジオ)	
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)	ピラティス (エアロビクススタジオ)		
夜間				フィットネス ヲイササイズ 60 (エアロビクススタジオ)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (エアロビクススタジオ)		
	5	6	7	8	9	10	11	
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 (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)		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)		
夜間	17:00まで			ZUMBA (多目的フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (エアロビクススタジオ)		
	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) (エアロビクススタジオ)	ヨガ(朝) (エアロビクススタジオ)	フィットネス ヲイササイズ 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	ここにこエアロ (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		日替わりレッスン (多目的フロア)	フィットネス ヲイササイズ 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) (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)	パレトン (多目的フロア)	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 (多目的フロア)	ピラティス (多目的フロア)		
夜間	17:00まで			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	31		
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					
午後								
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



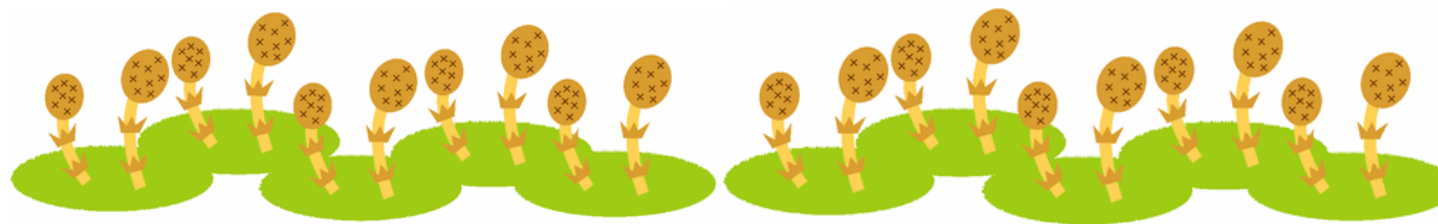
メタボ予防・ 運動の習慣化	【かんたんアクア】	第1・3水曜日	14:00～14:45	メタボ予防・ 運動の習慣化 及び	【エンジョイ!エアロ】	第1・3土曜日	10:30～11:30
	【モーニングアクア】	第2・4金曜日	10:30～11:15		【サンデー!エアロ】	第2・4日曜日	10:30～11:30
	【アクアシェイプ】	第1～4木曜日	19:00～20:00		【フィットネスダンス エクササイズ45】	第1・3木曜日	10:30～11:15
メタボ予防・ 運動の習慣化 及び	【からだ整うストレッチ】	第2・4木曜日	14:00～14:45	メタボ予防・ 運動の習慣化 及び	【フィットネスダンス 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
	【骨盤体操】	第1～2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
	【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

☆「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」がご覧になれる、「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》
とちぎ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)