



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
午前 午後 夜間	2	3	4	5	6	7	8
午前		休業日	コアトレ(火) (運動フロア)	ヨガ(朝) (運動フロア)	フィットネス エクササイズ 45 (運動フロア)	自力整体 (運動フロア)	ステップシェイプ (運動フロア)
午後			骨盤体操 (運動フロア)	かんたんアクア	にこにこエアロ (運動フロア)	ウェープリング ストレッチ (運動フロア)	ピラティス (運動フロア)
夜間	17:00まで			フィットネス エクササイズ 60 (運動フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (運動フロア)	
午前 午後 夜間	9	10	11	12	13	14	15
午前	サンデー!エアロ (運動フロア)	休業日	コアトレ(火) (運動フロア)	ヨガ(朝) (運動フロア)	バレトン (運動フロア)	モーニングアクア	エンジョイ!エアロ (運動フロア)
午後			骨盤体操 (運動フロア)		からだ整うエクササイズ (運動フロア)	ピラティス (運動フロア)	
夜間	17:00まで			ZUMBA (運動フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (運動フロア)	
午前 午後 夜間	16	17	18	19	20	21	22
午前	コアトレ(日) (運動フロア)	休業日	コアトレ(火) (運動フロア)	ヨガ(朝) (運動フロア)	フィットネス エクササイズ 45 (運動フロア)	自力整体 (運動フロア)	ステップシェイプ (運動フロア)
午後			骨盤体操 (運動フロア)	かんたんアクア	にこにこエアロ (運動フロア)	クッキング講座 ①-1	クッキング講座 ①-2
夜間	17:00まで			フィットネス エクササイズ 60 (運動フロア)	アクアシェイプ	ピラティス (運動フロア)	ヨガ(夜) (運動フロア)
午前 午後 夜間	23	24	25	26	27	28	29
午前	サンデー!エアロ (運動フロア)	休業日	休業日 施設整備	ヨガ(朝) (運動フロア)	バレトン (運動フロア)	モーニングアクア	17:00まで
午後				ZUMBA (運動フロア)	からだ整うエクササイズ (運動フロア)	ピラティス (運動フロア)	
夜間	17:00まで				アクアシェイプ	リラクゼーションヨガ (運動フロア)	
午前 午後 夜間	30						

※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。



今月のご案内



メタボ予防・習慣化 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・習慣化 運動の習慣化・解消及び	【エンジョイ/エアロ】 第2 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
	【アクアシェイフ】 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・解消及び 運動の習慣化	【からだ整うエクササイズ】 第2・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
	【ウェーリングストレッチ】 第1・3木曜日 15:00～15:45	リラクゼーション	【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		【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1～3金曜日 19:00～20:00
		【リラクゼーションヨガ】 第4 金曜日 19:30～20:15 NEW	

講座

	<p>食べて健康講座 ～クッキング編①～</p> <p>10:30～12:30</p>
--	---



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	予約申込期間	名称	開催日	予約申込期間
食べて健康講座 ～クッキング編～①	4/20、21	4/1～4/14	水泳講座 ～金曜日コース～	5/12・19・26 6/2・9・16・23	4/8～5/2
さんさん 3・3講座 ～3か月で目指せ-3kg～	5/18、5/25、6/8、 6/22、7/6、7/20、 8/3、8/10	4/13～5/11	リラクゼーション講座 ～ヨガの体験～	5/31	4/26～5/24

☆「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5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

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)