

# 令和5年度とちぎ健康づくりセンター レッスン日程表

【注意事項】※レッスン参加は、事前予約（お電話又はネット予約）が必要です。

- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加いただけます。
- ・運動制限のある方・妊娠中の方は安全上、参加できません。
- ・開始時間を過ぎてからの入場、レッスン開始後の途中退場はできません。



	レッスン名	運動強度	内 容	曜 日 / 時 間	インストラクター	場 所	定員 (予約制)
メ タ ボ 予 防 ・ 解 消  及 び  運 動 の 習 慣 化	かんたんアクア	★★	アクアビクス初心者向けのコースです。水中ウォーキングや水中筋トレ、基本的な動きを組み合わせたアクアビクスです。	第1・3水曜日 14:00~14:45	井上 由香 先生	プール	20名 程度
	モーニングアクア	★★	器具(アクアミット・ヌードル等)を使いながら楽しく体を動かします。水中のため体への負担が少なく、安心して行うことができます。	第2・4金曜日 10:30~11:15			
	アクアシェイプ	★★★★	60分のアクアビクスを通し、脂肪燃焼とストレス解消効果が期待できます。	第1~4木曜日 19:00~20:00	落合 加代子 先生		
	<b>オススメ!</b> からだ整うエクササイズ	★	運動初心者の方でもおすすめのストレッチと筋トレで、心地よくスムーズに動かせる身体を目指すプログラムです。	第2・4木曜日 14:00~14:45	松本 美佳子 先生	運動フロア 又は 多目的フロア	25名 程度  ※会場 によって変動 あり
	自力整体	★	身体の歪みを整え、自然治癒力を高めることを目的としたプログラムです。姿勢美人を目指す方におすすめです。	第1・3金曜日 10:30~11:45	鈴木 康子 先生		
	<b>オススメ!</b> ウェーブリングストレッチ	★	ウェーブリングのアーチが体にピンポイントでヒット！筋肉のコリをほぐし血液の流れを改善することで、疲労回復に効果があります。	第1・3木曜日 15:00~15:45	佐藤 有紀 先生		
	にこにこエアロ	★★	エアロビクス初心者向けのコースです。無理なく音楽に合わせて有酸素運動の効果を高めたい方におすすめです。	第1・3木曜日 14:00~14:45	※利用時間内で、 ウェーブストレッチ も		
	骨盤体操	★★	骨盤まわりのインナーマッスルを鍛え、美しいボディラインを目指す方におすすめです。ほっこりおなかの解消や尿失禁予防にも役立ちます。	第1~3・5火曜日 14:30~15:30	石崎 亜矢子 先生		
ピラティス	★★	筋肉の緊張やバランスを調整することで、正しい姿勢、腰痛や肩こり改善の効果が期待できます。	第1~4金曜日 14:00~15:00	阿久津 通恵 先生			

	レッスン名	運動強度	内 容	曜日 / 時間	インストラクター	場 所	定員 (予約制)
メタボ予防・解消 及び 運動の習慣化	フィットネスダンスエクササイズ 45	★★	軽快な音楽に合わせて、有酸素運動・筋トレ・ストレッチングの3つの要素を組み合わせた総合的なダンスエクササイズです。	第1・3木曜日 10:30~11:15	影山 靖代 先生	運動フロア 又は 多目的フロア	25名 程度  ※会場によって変動あり
	フィットネスダンスエクササイズ 60	★★★★	【45と60で、強度や実施時間が異なります】	第1・3水曜日 19:00~20:00			
	ZUMBA	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できます。	第2・4水曜日 19:00~20:00			
	エンジョイ!エアロ	★★★★	軽快な音楽と様々なステップを組み合わせ、楽しくエアロビクスを行います。脂肪燃焼・ストレス解消効果を高めていきます。	第1・3土曜日 10:30~11:30	柳 香織 先生		
	バレトン	★★★★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れたプログラムです。全身のバランス・柔軟性・心肺機能向上が期待できます。	第2・4木曜日 10:30~11:30	鈴木 玲子 先生		
ロコモ予防	コアトレ(火)	★★	ボール等の様々な器具や自分の体重を利用しながら体幹部を鍛えます。太りにくい体やしなやかなメリハリボディを目指します。	第1~3・5火曜日 10:30~11:30	森島 達 先生		
	コアトレ(日)			第1・3日曜日 10:30~11:30	松本 美佳子 先生		
	サンデー!エアロ	★★★★	軽快な音楽に様々なステップを組み合わせた有酸素運動に、筋トレをプラスしたプログラムです。楽しく全身を鍛え、効率よく脂肪燃焼効果を高めていきます。	第2・4日曜日 10:30~11:30	柳 香織 先生		
	ステップシェイプ	★★★★	シンプルな動きを中心にステップエクササイズで足腰を鍛えます。さらに有酸素運動の効果で脂肪燃焼を促します。	第2・4土曜日 10:30~11:30	柳 香織 先生		
リラククス	ヨガ(朝)	★	呼吸を整えて、心身の緊張をほぐし、気分をリフレッシュさせるプログラムです。	第1~4水曜日 10:30~11:45	飯塚 弘美 先生 小沢 有紀 先生 満田 美佐子 先生		
	ヨガ(夜)	★	ゆったりとした呼吸で全身をリラックスさせ、気分をリフレッシュさせるプログラムです。	第1~3金曜日 19:00~20:00	大柿 ゆき 先生 鈴木 智恵子 先生		
	リラクゼーションヨガ			第4金曜日 19:30~20:15	大柿 ゆき 先生		

ネットでのお申込み→こちらか



《お問い合わせ先》 とちぎ健康づくりセンター

Tel.028-623-5566 火曜~土曜(休業日・祝日を除く) 9:00~17:00