

5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) (運動フロア)	ヨガ(朝) (運動フロア)	フィットネスが ンスイが45 (運動フロア)	自力整体 (運動フロア)	エンジョイ!エアロ (運動フロア)	
午後			骨盤体操 (運動フロア)					
夜間				17:00まで	17:00まで	17:00まで		
	7	8	9	10	11	12	13	
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)	バレトン (運動フロア)	モーニングアクア	ステップシェイプ (運動フロア)	
午後			骨盤体操 (運動フロア)		からだ整うエクササイズ (多目的フロア)	ピラティス (運動フロア)	 水泳講座初級①	
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)		
	14	15	16	17	18	19	20	
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)	フィットネスが ンスイが45 (運動フロア)	自力整体 (運動フロア)	エンジョイ!エアロ (運動フロア)	
午後			骨盤体操 (運動フロア)	かんたんアクア	 水泳講座初級①	ピラティス (運動フロア)	 水泳講座初級②	
夜間	17:00まで			フィットネスが ンスイが60 (運動フロア)	アクアシェイプ	ヨガ(夜) (運動フロア)		
	21	22	23	24	25	26	27	
午前	コアトレ(日) (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	ステップシェイプ (運動フロア)	
午後						からだ整う エクササイズ (多目的フロア)	ピラティス (運動フロア)	 水泳講座中級③
夜間	17:00まで				ZUMBA (運動フロア)	アクアシェイプ	リラクゼーションヨガ (運動フロア)	
	28	29	30	31				
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)					
午後			骨盤体操 (運動フロア)					
夜間	17:00まで			 リラクゼーション 講座				

※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



レッスン

運動習慣の習得・予備化	【かんたんアクア】 第3 水曜日 14:00～14:45	メタボ予備化の習得・予備化	【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2～4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	
メタボ予備化の習得・予備化	【からだ整うエクササイズ】 第2・4木曜日 14:00～14:45	ロコモ予備化	【フィットネスダンス エクササイズ60】 第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3 木曜日 15:00～15:45	リラクゼーション	【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2～4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		【ヨガ(夜)】 第2～3金曜日 19:00～20:00
	【にこにこエアロ】 第3 木曜日 14:00～14:45		【リラクゼーションヨガ】 第4 金曜日 19:30～20:15 NEW	

講座

	3・3講座		水泳講座～金曜日コース 初級～
	13:30～15:00		14:30～16:00
	リラクゼーション講座		
	18:30～20:00		



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
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(木)	4/13～5/11	食べて健康講座 ～クッキング編②～	6/15(木)・16(金)	5/12～6/9
水泳講座 ～金曜日コース中級・上級～	5/12・19・26 6/2・9・16・23(金)	4/7～5/2	身体を動かそう講座 ～楽しくウォーキング編①～	6/17(土)	5/13～6/10
毎日ちょこトレ	6/29(木)	5/25～6/22			

☆「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)

