

6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		
午前					フィットネス エクササイズ 45 (運動フロア)				
午後				ここにこエアロ (運動フロア)	ウェープリング ストレッチ (運動フロア)		 水泳講座中級④		
夜間				アクアシェイプ					
	4	5	6	7	8	9	10		
午前		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)	かんたんアクア	からだ整う エクササイズ (運動フロア)	3・3 講座③ 	ピラティス (運動フロア)	 水泳講座上級⑤	
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)		
	11	12	13	14	15	16	17		
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 エクササイズ 45 (運動フロア)	クッキング 講座②-1 	自力整体 (運動フロア)	クッキング 講座②-2 	エンジョイ!エアロ (運動フロア)
午後			骨盤体操 (運動フロア)		ここにこエアロ (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)	 水泳講座上級⑥	ウォーキング講座 
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)		
	18	19	20	21	22	23	24		
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)	かんたんアクア	からだ整う エクササイズ (運動フロア)	3・3 講座④ 	ピラティス (運動フロア)	 水泳講座上級⑦	
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		リラクゼーションヨガ (運動フロア)		
	25	26	27	28	29	30			
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)					
午後				ZUMBA (運動フロア)					
夜間	17:00まで				ちょこトレ 講座① 				

※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週間前から健康の森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。

