

TEL. 0282-25-7444

北部健康福祉センター

「ゆったり〜な」で検索 🔍



令和4年
1月17日から
3月16日期间
フロアレッスン

ゆったり〜な 教室案内

この機会にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか
★窓口またはお電話にてご希望の教室をお申込みください

全8回の実施となります

1.短期集中はじめてエクササイズ

2.ビギナーヨガ

各教室とも終了後、入浴特典あり

3.60歳からのはじめてエクササイズ

参加費

1回 ¥750

都度支払

1回 ¥500

都度支払

短期集中はじめてエクササイズ

月曜日 18:00~18:45
フレイルーム シュースは不要 8回実施

GYMのマシンを使うことだけが筋トレではないですね。千ピポールや自重トレーニングで今から筋肉「ちゃん」をしましょう。さつぱりと気持ちいい！どんな強度を目指します。



ビギナーヨガ

火曜日 18:00~18:45
フレイルーム 8回実施

心を落ち着けて、自分を見つめなおす時間として、ヨガをお勧めします！柔軟性の向上や集中力UP、呼吸法精神の健康など、肉体的な面も合わせて、身体が「ゆ〜」として是非ご参加をお待ちしています！



60歳以上対象
はじめてエクササイズ教室

水曜日 17:00~17:45
フレイルーム シュースは不要 8回実施

60歳以上の方が対象のレッスンです。イスやタオルなどで行う運動です。運動を覚えろ？ももを鍛える？頭ではわかっていけるが実は使えていなかった。そんなあなたに、



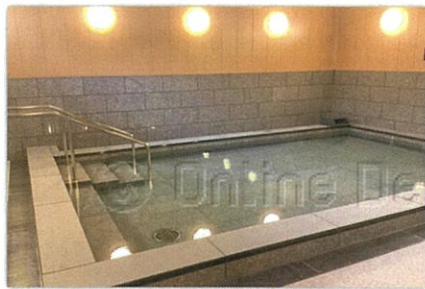
北部健康福祉センターとはどんな施設



トレーニングルーム



歩行用プール



浴室

区分	利用料金
浴室	一般 1回券 / 500円 11回券 / 5000円
	65歳以上・障がい者・中高校生 1回券 / 350円 11回券 / 3500円
	小学生 1回券 / 150円 11回券 / 1,500円
	未就学児 無料
トレーニングルーム	1日 / 520円 1ヶ月 / 5,200円 3ヶ月 / 12,480円 6ヶ月 / 21,840円
	65歳以上・障がい者 1日 / 360円 1ヶ月 / 3,600円 3ヶ月 / 8,640円 6ヶ月 / 15,120円
	一般 (16歳以上64歳以下) 1日 / 520円 1ヶ月 / 5,200円 3ヶ月 / 12,480円 6ヶ月 / 21,840円
歩行用プール	一般 (16歳以上64歳以下) 1日 / 520円 1ヶ月 / 5,200円 3ヶ月 / 12,480円 6ヶ月 / 21,840円
	65歳以上・障がい者 1日 / 360円 1ヶ月 / 3,600円 3ヶ月 / 8,640円 6ヶ月 / 15,120円

予約でのご利用となります

窓口またはお電話でご予約ください。



ホームページでは
空き状況
最新のお知らせ
随時更新！

「ゆったり～な」で 検索 🔍

📞 0282-25-7444

〒322-0606 栃木市西方町本城2-1
/ <http://tochigi-hwc.com>



集会所棟
多目的ホール

集会所棟
プレイルーム



貸室予約・料金につきましては
お電話にて案内いたします

北部健康福祉センター
ゆったり～な