TEL. 0282-25-7444

北部健康福祉センター

「ゆったりーな」で検索

令和4年度
第2期教室案内
7/26～9/28
期間

7月9日（土）から受付開始

ゆったり～な 教室案内

この機会にチャレンジしてみて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

①②③教室終了後、入浴特典あり

電話☎ 0282-25-7444　QRコード →

	教室名	実施場所	期間・曜日	時間	対象	参加料	内容
①	からだほぐし&リラクゼーション教室	フレイルーム	9月5日～26日 月曜日 全4回 8月22・29 無料体験会	19：00～19：45	16歳以上	¥3,000	ほぐすこと、ゆるめることに焦点を置いた内容です。ストレッチボールなどの道具を使用した運動も随時入れていきます。 ※参加特典としてレッスン終了後の温泉入浴もできます。
②	ビギナーヨガ教室	フレイルーム	7月26日～9月20日 火曜日 ※8月16日休み 全8回 7月19日 無料体験会	19：00～19：45	16歳以上	¥6,000	はじめての方歓迎。肩こりや腰痛予防の改善を目指すYOGA。 ※参加特典としてレッスン終了後の温泉入浴もできます。
③	気軽にかんたんエアロビクス教室	多目的ホール	8月10日～9月28日 水曜日 ※8月3日、17日、24日9月21日休み 全5回 7月27日 無料体験会	10：15～11：00	16歳以上	¥3,750	音楽に合わせておこなう全身運動。かんたんなステップで初心者の方も安心してご参加いただけます。 ※参加特典としてレッスン終了後の温泉入浴もできます。
④	60歳からのはじめてエクササイズ教室	フレイルーム	7月27日～9月28日 水曜日 ※8月17日休み 全9回 7月20日 無料体験会	17：15～18：00	60歳以上	¥4,500	イスに座りながらからだのどこの部分を意識して運動するかを実践しながら進めていきます。やさし過ぎない、きつ過ぎない強度を目指します。

無料体験会のお知らせ

からだほぐし&リラクゼーション	8/22・29
ビギナーヨガ	7/19
気軽にかんたんエアロビクス	7/27
はじめてエクササイズ 60歳以上対象	7/20

7月9日（土）から
先着順にて受付開始

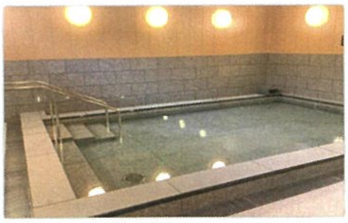
トレーニングルーム、歩行用プールのご利用料金に浴室も含まれております!

トレーニングマシン

トレーナーが付いているので初心者でも安心してご利用できます。

歩行用プール

歩く専用のプールです。各レーンに手すりがありますので安心です



浴室

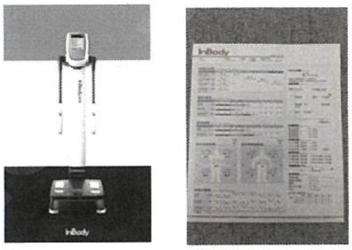
運動の後はゆっくりのんびり。温泉となってます

サービスプログラム

トレーニングルーム利用券で参加できるプログラム。

歩行用プールプログラム

歩行用プール利用券で参加できるプログラム。



インボディ測定

筋肉量や体脂肪量が15秒で測れます。
トレーニングルーム初回講習受講者
１回無料。１回￥500

ご利用までの流れ

1. お電話または窓口で初回講習のご予約をお願いいたします
2. 初回講習は随時行ってます
   下記のものをご用意の上、お越しください。
   ・トレーニングルーム・・・・室内用シューズ
   ・歩行用プール・・・・・・・水着、水泳帽
   ※レンタル、販売もございます
   ・ドライヤーは受付でお貸ししてます
3. **サービスプログラム、歩行用プログラムについても事前申込みが必要です。**

★ 初回講習受講後、利用者証を発行いたします

詳しくはホームページでも確認いただけます　ゆったりーな　検索

〒322-0606 栃木市西方町本城2-1

営業時間　9:30～20:00（トレ室）　【休館日】木曜日
10:00～20:00（歩行用プール・浴室）

集会所棟

各種諸室あります

写真は多目的ホール

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

北部健康福祉センターゆったり～な

TEL 0282-25-7444