

ゆったり～な 2023年1月7日(土)受付開始! 第4期教室参加者募集

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

1

からだほぐし& リラクゼーション教室



ほぐすこと、ゆるめることに焦点を置いた内容です。ストレッチポールなどの道具を使用した運動も随時入れていきます。



ストレッチ
ポール



バランス
パッド

参加料：6,000円
期間：1/23～3/13（月曜日）
全8回
定員：12名
時間：19:00～19:45
※1/16は無料体験会

2

ビギナーヨガ教室



はじめての方大歓迎！体のゆがみを改善し、姿勢を正す効果が期待できます。さらに、筋肉を柔らかくしたり、伸ばして柔軟性を養うこともできます。



参加料：6,000円
期間：1/17～3/7（火曜日）
全8回
定員：20名
時間：19:00～19:45
※1/10は無料体験会

3

気軽にかんたん エアロビクス教室



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。



参加料：6,000円
期間：1/18～3/8（水曜日）
全8回
定員：25名
時間：10:15～11:00
※1/11無料体験会

4

60歳からの はじめてエクササイズ教室



イスに座りながら、体のどこの部分を意識してうんどうするかを実践しながら進めていきます。優しすぎない、きつすぎない強度を目指します。



参加料：4,500円
期間：1/18～3/15（水曜日）
全9回
定員：15名
時間：17:15～18:00
※1/11無料体験会

北部健康福祉センター ゆったり～な
栃木市西方町本城2番地1

TEL 0282-25-7444

歩行用プール・トレーニングルーム・浴室 利用時間・予約方法が変わりました！

健康増進棟ご利用時間について
トレーニングルーム・歩行用プール・浴室

ご利用時間
※下記時間でご利用いただけます。

歩行用プール	トレーニングルーム・浴室
①10:00～	①10:00～13:00 (トレーニングルームのみ9:30～) 最終受付12:30
②11:30～13:00 ※13:00退館 30分間は消毒時間のため、ご退室いただきます。	
③13:30～	②13:30～16:30 最終受付 16:00
④15:00～16:30 ※16:30退館 30分間は消毒時間のため、ご退室いただきます。	
⑤17:00～	③17:00～20:00 最終受付 19:30
⑥18:30～20:00 ※20:00退館	

入替制による利用は継続しておりますが、午前午後の利用時間を長くいたしました。



ご利用希望者の多いプール。予約が取れない状況を緩和しました。ホームページまたはお電話にてご確認くださいいただけます。

トレーニングルームは予約をしなくてもご利用できます
※定員に達した場合はロビーでお待ちいただきます。



24時間換気、パーティションの設置、マスク常時着用等の感染対策により、25名定員で運用しています



ホームページで利用状況の案内

ホームページにて随時更新の歩行用プールの予約状況を確認することができます。予約は電話になります。
↓QRコード使用ください。↓

ゆったり～な 北部健康福祉センター

予約・お問い合わせはこちら

TEL. 0282-25-7444

受付時間8:30～20:00 / 休館日木曜日

