

ゆったり～な 2023年4月1日(土) 受付開始

第1期教室参加者募集

ビギナーヨガ

参加料：7,500円

期間：4/18～6/20(火曜日)全10回

※4/11は無料体験会

定員：20名

時間：19:00～19:45



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。

気軽にかんたんエアロビクス

参加料：6,000円

期間：4/19～6/14(水曜日)全8回
(5/3 休み)

※4/12は無料体験会

定員：25名

時間：10:15～11:00



音楽に合わせて行う全身運動。簡単なステップで、経験者の方も初心者の方も参加されている楽しむことをメインに行っているエクササイズです。

60歳以上対象

やさしい筋トレエクササイズ

参加料：6,000円

期間：4/19～6/28(水曜日)全10回
(5/3 休み)

※4/12は無料体験会

定員：15名

時間：17:00～17:45



イスの使用あり、安心して参加いただけます。腹筋・ももの筋肉が大事とは聞かすが、何をすればよいのか？わからない方へのお勧めの教室です。

美ボディメイキング教室

参加料：7,500円

期間：4/19～6/28(水曜日)全10回
(5/3 休み)

※4/12は無料体験会

定員：15名

時間：19:00～19:45



音楽に合わせて楽しく動く有酸素運動。筋トレ&ストレッチを組み合わせて身体を整え、メリハリのあるボディづくりをめざしていきます。

★教室後は温泉入浴ができます

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

TEL0282-25-7444

いってみよか！ やってみよか！ ゆったり～な トレーニングGYM・歩行用プール

歩行用プール



歩行専用のプール。温泉水効能も得られる！
浸かって歩いて水の抵抗や浮力を体感して
みてください。

トレーニングルーム



随時初回者対応しております。いつでも気軽に
利用できます。
トレッドミル・エアロバイク・筋力トレー
ニングマシン(油圧式)などの機器があります。

浴室



広々とした浴槽。また50%含有の温泉となっており
ます。プール・トレーニングルーム・レッスン参加
後の疲れをお取りください。浴室のみのご利用も可
能です。

スタッフ募集してます！

仕事内容

- ・歩行用プール監視員
- ・トレーニングルームスタッフ
- ・受付案内

時間

9:00～21:15

★シフト制。短時間勤務希望、
土日祝日のみ勤務等、応相談

その他

- ・交通費全額支給
- ・制服貸与

★お電話からお問い合わせ、お申込みください。

**教室指導のできる講師も同時に募集してお
ります。下記QRコードゆったり～なホーム
ページにて教室内容参考ください。**

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8:30～21:00 / 休館日木曜日

