

# ゆったり～な

## 2024年1月9日(火) 受付開始

### 第4期教室参加者募集

★教室に参加された方は、温泉入浴ができます

#### ビギナーヨガ

参加料：6,000円

期間：1/23～3/12(火曜日)全8回

※1/16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。

60歳以上対象

#### やさしい筋トレエクササイズ

参加料：4,800円

期間：1/24～3/13(水曜日)全8回

※1/17は無料体験会

定員：15名

時間：17:15～18:00



イスを使用するので、安心して参加していただけます。筋トレをしましょうとは聞かれますが、なにをすればよいのか？なにからすればよいのか？そんな方へポイントを実践で行います。

#### 気軽にかたんエアロビクス

参加料：6,000円

期間：1/24～3/13(水曜日)全8回

※1/17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。簡単なステップだから楽しい、慣れていきでいていくことが楽しい、経験者の方も初心者の方も楽しむことをメインに！がコンセプトです。

#### 美ボディメイク教室

参加料：6,000円

期間：1/24～3/13(水曜日)全8回

※1/24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。

#### 単発教室&新規教室

## 2024年2月2日(金) 受付開始

単発  
事業

#### 筋膜リリース

実施日：2/17、3/16

時間：11:00～12:00

参加料：1回3,000円

※ローラーお持ちの方  
1回1,000円

定員：25名

※1回のみ参加できます

#### ストレッチポールで からだリセット

実施日：2/9、3/8

時間：19:00～20:00

参加料：1回1,000円

定員：12名

※1回のみ参加できます

NEW

#### ゼロエアロ

実施日：2/16、3/22

時間：10:15～11:00

参加料：1回1,000円

定員：15名

※1回のみ参加できます

★教室に参加された方は、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



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!



### A トレーニングルーム

マシンの使い方、強度設定などスタッフが説明します。初めての方でも安心してご利用できます。



### B 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

運動後はゆっくりのんびり入浴。温泉となってます。トレ室、プール利用料金には含まれてます。浴室のみの利用も可。



### C エクササイズ

各種グループレッスンのスケジュール自身に合うエクササイズを選べます。詳しい情報はホームページにて確認できます。



### D インボディ測定

筋肉量や体脂肪量が15秒で測れます。体水分量とは部位別筋肉量とは脂肪量などが測れ内容案内もいたします。  
1回¥500



### E 集会所棟 各貸室・プレイルーム

貸室は事前の予約が必要となります。プレイルームの利用は受付にて利用申込みが必要です。

## ご利用までの流れ

- A・B → 利用したい日に来館。利用者証発行申請書に記入し、初回講習を受けます。  
※初回講習は随時行っております。
- C・D → 受付でお申し出ください。  
D インボディ測定、結果につきましてご希望の方は内容説明も行います。
- E → 貸室(有料)受付窓口または電話にて予約が必要となります。  
プレイルーム(無料)受付にて利用票に記入して利用となります。



〒322-0606 栃木市西方町本城2-1

## 健康増進棟 料金表

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
	不就学児	無料
トレーニングルーム	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
	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

営業時間 9:30~21:00 (トレ室)  
10:00~21:00 (歩行用プール・浴室)  
休館日 木曜日

ホームページはスマホからでも確認いただけます

ゆったり～な 検索

二次元コード  
カメラでパシャ



北部健康福祉センターゆったり～な

TEL 0282-25-7444