

# ゆったり～な

# 申込み受付中

## 第5弾

# 単発教室

## ★教室後は温泉入浴ができます

初心者さん集まれ

### リズムダンス「ZEROエアロ」

日程：2/16（金曜日）  
3/22（金曜日）

※各日の参加でもOK

時間：10：15～11：00

定員：20名

参加料：1回1,000円

強度はそこそこ！難度はカンタン！

慣れるのはやく、すぐにダイナミックに  
動けるそれが「ZEROエアロ」

おすすめな方

エアロビクスは敷居が高いと思ってる方



### THE「筋膜リリース」

日程：2/17（土曜日）  
3/16（土曜日）

※各日の参加でもOK

時間：11：00～12：00

定員：25名

参加料：1回3,000円

※ローラーお持ちの方1回1,000円

痛み歪みの原因 固まった筋膜をリリースします。  
ストレッチとはまた違う「筋膜リリース」

グリッドローラーで  
全身を解します



おすすめな方

からだを整えたい方。痛気持ちいいが好きな方

### ストレッチポールでからだリセット

日程：2/9（金曜日）  
3/8（金曜日）

※各日の参加でもOK

時間：19：00～20：00

定員：13名

参加料：1回1,000円



仰向けに寝転がり、乗るだけでも良しゆら  
ゆら揺らしたりして丸まった背中を気持ち  
よく伸ばすことができます。

おすすめな方

からだを整えたい方。



★レッスン開講しませんか  
★レッスンインストラクター  
募集しています

会場 多目的ホール、プレイルーム等

内容 ヨガ、リズム系エクササイズ、キッズ等

時間 10：00～19：00の中で応相談

現在実施中の  
教室はホームページ  
採用担当：宮村 にて確認できます→



# 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～なはこのような施設です ↓

### 健康増進棟



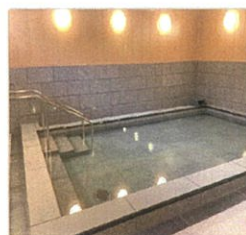
歩行専用プール



トレーニングGYM

歩行専用のプール。温泉水効能も得られる！  
トレッドミル・エアロバイク・筋トレーニングマシン(油圧式)などの機器があります。  
運動後は温泉入浴ができます。

### 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。

### 集会所棟



プレイルーム



和室1(休憩処)



多目的ホール

プレイルーム、和室1は無料の諸室です。  
その他多目的ホールや会議室、調理室は有料予約諸室となります。

### スタッフ募集してます！

夕方から夜間(遅番)。土日勤務可能な方  
急募。レッスン指導と通常勤務併用も可

#### 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。

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



2次元コード バンチャ！