

ゆったり～なってどんなところ？

単発教室

…1回¥1,000 1回のみ参加可能な教室となります。

単発事業では主に
コンディショニング系
レッスンを開催
最上のパフォーマンス
を行えるよう整える
作業
そう！それが！
コンディショニング

ストレッチポールで からだリセット

4/22 月曜 19時～20時
6/24 月曜 19時～20時



THE 筋膜リリース

4/20 土曜 11時～12時
6/17 月曜 19時～20時



健康増進棟

A トレーニングルーム



随時初回者対応を実施しております
使い方、強度設定などご説明します

B 歩行専用プール



随時初回者対応を実施しております
各レーンに手すりもあります

【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・中高校生 1回券/350円 11回券/3500円
	小学生 1回券/150円 11回券/1,500円
	未就学児 無料
	1日/520円 1ヶ月/5,200円 3ヶ月/12,480円 6ヶ月/21,840円
トレーニングルーム	一般 (16歳以上64歳以下) 1回券/360円 1ヶ月/3,600円 3ヶ月/8,640円 6ヶ月/15,120円
	65歳以上・障がい者 1日/520円 1ヶ月/5,200円 3ヶ月/12,480円 6ヶ月/21,840円
	歩行用プール
歩行用プール	一般 (16歳以上64歳以下) 1回券/360円 1ヶ月/3,600円 3ヶ月/8,640円 6ヶ月/15,120円
	65歳以上・障がい者 1日/520円 1ヶ月/5,200円 3ヶ月/12,480円 6ヶ月/21,840円

C 浴室 温泉となっております



浴室のみのご利用もできます

【2Fフロア】

D プレイルーム



E 休憩室




ご利用までの流れ

- 単発教室 → 電話または来館にてお申込みください。
- A・B → 利用したい日に来館。利用者証発行申請書記入し、初回講習を受けます。
※初回講習は随時行っております
- D・E → 1階窓口で利用受付手続きが必要。
無料でご利用できます

★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:宮村まで にて確認できます→



ゆったり～な

令和6年4月6日(土)受付開始



北部健康福祉センター

教室参加者募集

NEW

リズムダンス 「ゼロエアロ」

期間：4/22～6/24(月) 全8回
※4/15無料体験会
時間：10：15～11：00
定員：10名
参加料：6,000円

難度・強度レベル★
初心者さん集まれ！
それがZEROエアロ



ビギナーヨガ

期間：4/23～6/25(火) 全10回
※4/16無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：20名
参加料：7,500円

経験者の方も
はじめての方も
おこないやすい
ヨガとなります。



NEW

ステップアップエアロ

期間：4/24～6/19(水) 全9回
※4/17無料体験会
時間：10：15～11：00
定員：25名
参加料：6,750円

難度・強度
レベル★★
慣れてきたら段々と
足の動き、手の動作が
ステップアップしてい
きます。



60歳以上対象

やさしい筋トレ エクササイズ

期間：4/24～6/26(水) 全10回
※4/17無料体験会
時間：17：15～18：00
定員：15名
参加料：6,000円

やさしいから
できる！
やさしい
でも効く！

さあ始めま
しょう



美ボディメイキング

期間：4/24～6/26(水) 全10回
※4/17無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：15名
参加料：7,500円

難度・強度
レベル★★

有酸素系も
筋トレ系も
総合的に実
施します



NEW

シェイプアップエアロ ～体脂肪を燃やせ～

期間：4/26～6/21(金) 全8回
※4/19無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：15名
参加料：6,000円

難度・強度
レベル★★

脂肪燃焼は有酸素
運動が基本！！
インストラクター
さんとガチンコ
エクササイズ



教室参加の際、1回のみ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2-1
お問合せ ☎0282-25-7444



トレーニングルーム無料券

1回無料でご利用いただけます
※有効期限 令和6年7月3日



65 一般