

ゆったり～な

令和6年6月24日(月)受付開始

北部健康福祉センター

教室参加者募集

教室参加の際、1回のみ温泉入浴ができます



ゼロエアロ

期間：7/22～9/9（月）

全7回

※7/8無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：10名

参加料：5,250円

講師：木村



難度・強度レベル



ビギナーヨガ

期間：7/16～9/24（火）

全10回

※7/9無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：7,500円

講師：鈴木



ステップアップエアロ

期間：7/17～10/2（水）

全10回

※7/10無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：25名

参加料：7,500円

講師：鈴木



難度・強度レベル



60歳以上対象

やさしい筋トレ エクササイズ

期間：7/17～9/25（水）

全10回

※7/10無料体験会

時間：17：15～18：00

定員：20名

参加料：6,000円

講師：大橋



美ボディメイキング

期間：7/17～9/25（水）

全10回

※7/10無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：7,500円

講師：大橋



レギュラー
教室の
仲間入り

美姿勢ヨガ

期間：7/19～9/27（金）

全10回

※7/12無料体験会

時間：13：30～14：20

定員：20名

参加料：7,500円

講師：重



シェイプアップエアロ

～脂肪を燃やせ～

期間：7/19～9/27（金）

全10回

※7/12無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：7,500円

講師：鈴木

難度・強度レベル



NEW

脳活ステップ

期間：7/22 8/26 9/9（月）

全3回 ※7/8無料体験会

時間：13：30～14：15

定員：14名

参加料：2,500円

講師：神山

ステップ台を使用
して脳活運動！骨
密度の改善にも有
効！

単発
事業

ストレッチポールで からだリセット

7/13（土） 8/19（月）

※参加

時間：19：00～19：45

定員：12名

参加料：1回1,000円

講師：木村



おしえてゆったり～な



和室



「和室でお教室」

【プレイルーム】

参加費
無料

けんこう合気道

8/10 土曜 14時～15時

★心身の安定

★心とからだの運動性

★護身になる ケガをしにくいからだづくり



合気道



★年齢問わずどなたでも参加
できます ※小学生からとなります
★問合せ・申込みは1階受付まで

利用方法



1階で利用受付手続きが必要です
無料でご利用できます

① 8 : 3 0 ～ 1 7 : 0 0 まで

② 未就学児と小学6年生までの
児童が利用できます。

※未就学児は18歳以上の保護者の
付き添いが必要です

スタッフ募集してます

内容

- ・歩行用プールの監視、新規利用者案内等
- ・トレーニングルーム新規利用者案内、機器説明等
- ・受付 入退館受付、施設予約、案内等

時間

9:00～21:15

★シフト制。土日祝日のみ勤務可。

遅番可能勤務者 急募。

その他

採用担当：宮村まで

交通費全額支給
制服貸与

施設の詳細はホームページで確認ください



教室申込み、アルバイト応募、お問い合わせ お電話ください



ゆったり～な 北部健康福祉センター

栃木市西方町本城2番地 1
道の駅 にしかた すぐ近く

TEL0282-25-7444