

ゆったり～な

北部健康福祉センター

教室参加者募集

栃木市西方町本城2-1 0282-25-7444

月

ゼロエアロ

期間：1/27～3/24 全8回

※1/20無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：10名

参加料：6,500円※インボディ測定2回付

難度・強度レベル ★

講師：木村



月

足腰を鍛える ステップ台エクササイズ

期間：1/27～3/24 全7回

※1/20無料体験会

時間：13：30～14：15

定員：14名

参加料：5,750円

今期から帯教室の
仲間入り



火

ビギナーヨガ

期間：1/28～3/25 全8回

※1/21無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：6,000円

講師：鈴木



水

ステップアップエアロ

期間：1/29～3/26 全9回

※1/22無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：20名

参加料：7,250円※インボディ測定2回付

難度・強度レベル ★★

講師：鈴木



水

60歳以上対象

やさしい筋トレエクササイズ

期間：1/29～3/19 全8回

※1/22無料体験会

時間：17：15～18：00

定員：20名

参加料：5,300円※インボディ測定2回付

講師：大橋



水

美ボディメイキング

期間：1/29～3/19 全8回

※1/22無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：6,500円※インボディ測定2回付

講師：大橋



令和7年1月6日(月)受付開始



お電話または窓口にてお申込みください。

※定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。
残りの回数分の参加料となります。

★教室参加者は温泉入浴ができます



金

美姿勢ヨガ

期間：1/31～3/14 全7回

※1/24無料体験会

時間：13：30～14：20

定員：20名

参加料：5,250円

講師：重



金

シェイプアップエアロ

～脂肪を燃やせ～

期間：1/31～3/14 全7回

※1/24無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：5,750円※インボディ測定2回付

難度・強度レベル ★★

講師：鈴木



金

小学1～3年生対象

3B体操

期間：1/31～3/14 全7回

※1/24無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：20名

参加料：5,250円

講師：門谷

気軽に
楽しく
遊びいっぱい



単発
教室

書道教室

日時

①1/10 (金) 大筆10:00～12:00

②2/21 (金) 小筆10:00～12:00

③3/14 (金) 小筆10:00～12:00

定員：各10名

参加料：1回1,000円



単発
教室

ストレッチポールで からだリセット

日時：①1/27 (月)

②2/22 (土)

19：00～19：45

定員：13名

参加料：1回1,000円

ストレッチポール コミコミレッスン

日時3/24 (月)

19：00～20：00

定員：13名

参加料：1回9,000円

ポール¥9,000購入とレッスン
がセット つまり「コミコミ」
レッスンで知り自宅でも実施



単発
教室

THE筋膜リリース

日時 ①2/15 (土)

11：00～12：00

②3/10 (月)

19：00～20：00

定員：25名

参加料：1回3,000円

(ローラー代含む)

ローラーお持ちの方1回¥1,000

北部健康福祉センター

ゆったり～な

に来てみませんか

ご利用までの流れ

歩行用プール



利用時間：10:00～21:00

- ・利用したい日にご来館ください
初回講習を行います
- ※初回講習は随時行っています

ご用意する物

- ・水着・水泳用帽子
- ※水泳用帽子はレンタルあります

温泉水効能も得られる歩行専用のプールです。水深1メートル、各レーンに手すりがありますので、安心してご利用いただけます。

浴室



利用時間：10:00～21:00

トレーニングルーム



利用時間：9:30～21:00

- ・利用したい日にご来館ください
初回講習を行います
- ※初回講習は随時行っています

ご用意する物

- ・室内シューズ
- ・動きやすい服装
- ※室内シューズはレンタルあります

トレッドミル・エアロバイク・油圧式筋力トレーニングマシンなどの機器があります。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いただけます。

運動後はゆっくりのんびり温泉に入浴。トレーニングルーム・プール利用料金に含まれています。
浴室のみの利用も可。



プレイルーム

利用時間：8:30～17:00

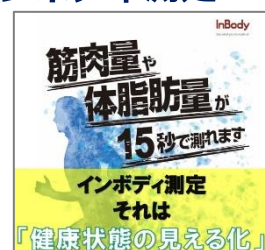


プレイリーダー配置日あり！
一緒に遊ぼう♪

休憩室

プレイルーム・休憩室の利用は受付にて利用申込みが必要です！

インボディ測定



体水分量、部位別筋肉量、脂肪量などが測れます。受付でお申し出ください。結果用紙をお渡しします。ご希望の方は、内容説明も行います。

¥500

受付時間：9:30～18:30

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
	未就学児	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
歩行用プール	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

セブンイレブン
西方病院
西方小学校
道の駅にしきた
西方小学校 前歩道橋
ゆったり～な
松木天竺温泉 いせい世界ロマン
松木市役所 西方支所
松木霊園

スマホ・パソコンから
「ゆったり～な」で検索
または二次元コード

北部健康福祉センター ゆったり～な
電話：0282-25-7444
受付時間8:30～21:00/休館日：木曜日