

ゆったり～な

北部健康福祉センター

栃木市西方町本城2-1 0282-25-7444

お電話または窓口にてお申込みください。



令和7年4月5日(土)受付開始

★教室参加者は温泉入浴ができます

※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。



月 ゼロエアロ

期間：4/21～6/30 全10回

※4/14 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：10名

参加料：¥8,000



難度・強度レベル ★

講師：木村

月 ステップ台うんどう

～アクティブシニア向け～

期間：4/21～6/23 全6回

※4/14 無料体験会

※4/28, 5/5, 6/2.16はお休み

時間：13：30～14：15

定員：14名

参加料：4,800円 講師：神山

リニューアル



水 小学生対象 キッズタップダンス

期間：4/30～6/25 全7回

※4/23無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：10名

参加料：5,600円

講師：林



水 美ボディメイク

期間：4/23～6/25 全10回

※4/16 無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：8,000円

講師：大橋



火 ケアバレエヨガ

期間：4/22～6/24 全8回

※4/15 無料体験会

時間：11：00～12：00

定員：20名

参加料：6,400円

講師：池見

お子様連れで参加できます♪

NEW

火 ビギナーヨガ

期間：4/22～6/24 全8回

※4/15 無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：6,400円

講師：鈴木



金 小学生対象 3B体操

期間：4/25～6/27 全10回

※4/18 無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：20名

参加料：7,000円

講師：門谷



金 シェイプアップエアロ

～体脂肪を燃やせ～

期間：4/25～6/27 全10回

※4/18 無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：8,000円

難度・強度レベル ★★ 講師：鈴木



水 ステップアップエアロ

期間：4/23～6/18 全9回

※4/16 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：25名

参加料：7,200円

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：4/23～6/25 全10回

※4/16 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



単発
教室

ストレッチポールで からだリセット

日時：5/16 (金)

6/20 (金)

19：00～19：45

定員：13名

参加料：1回1,000円



単発
教室

ポッチャを体験

日時：4/18 (金)

10：00～11：00

定員：20名

参加料：500円



新規教室が始まります

ケアバレエヨガ

期間：4/22～6/24 全8回

※4/15 無料体験会

時間：11：00～12：00

定員：20名

参加料：6,400円

講師：池見



【ケアバレエヨガとは】

バレエ×ヨガをベースに心と体のケアができるバレエメソッドです。

バレリーナのような首がスッと伸びた美しい姿勢を維持し、日常生活において心と体の健康ケアを皆さんと一緒に楽しみながら、美しくなっていきましょう！

バレエもヨガも未経験の方大歓迎です。



お子様はプレイランドで遊び
ママやパパはヨガでリラックス

お子様連れで参加できます♪



【小学生対象】 3B体操

期間：4/25～6/27 全10回

※4/18 無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：20名

参加料：7,000円 講師：門谷



気軽に楽しく遊びいっぱい♪

遊びの要素を取り入れて、用具を使って誰でもできる楽しい運動です。

有酸素運動・バランス機能改善
ストレッチング・遊びの運動

【単発教室とは】

その名の通り、1回限りまたは

不定期的に実施される教室を指します

この教室で学び、家でも実施できるような内容やレクリエーションや文化系の教室が対象となっております。

日程についてわかりにくい所がございますがホームページ、インスタなどでご確認頂き ぜひ参加のご検討を！

★ストレッチポールでからだリセット
5/16(金) 6/20(金)

★ボッチャ体験 4/18(金)

プレイルーム

利用時間：8：30～17：00



プレイルームの利用は受付にて利用申込みが必要です！

【小学生対象】

キッズタップダンス

期間：4/30～6/25 全7回

※4/23無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：10名

参加料：5,600円

講師：林



リズム感。音楽にあわせてからだを動かす楽しさ。少しずつできていく楽しさ。タップダンスは楽器を奏でるといった感覚も備えたダンスです。

リズム感
アップ

リニューアル

【アクティブシニア向け】

ステップ台うんどう

期間：4/21～6/23 全6回

※4/14 無料体験会

※4/28, 5/5, 6/2.16.30はお休み

時間：13：30～14：15

定員：14名

参加料：4,800円

講師：神山



元気よく歩くための運動に効果的なステップ台を使用したエクササイズです。



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

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→

