



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。

月

ゼロエアロ

期間：7/28～9/29 全8回

※7/14 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：10名

参加料：¥6,400

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：7/28. 8/4. 18. 25. 9/8. 22

※7/14 無料体験会 計6回

時間：13：30～14：15

定員：14名

参加料：4,800円 講師：神山

強度レベル ★



水

60歳以上対象

やさしい筋トレエクササイズ

期間：7/23～9/24 全9回

※7/16 無料体験会

時間：17：15～18：00

定員：20名

参加料：5,400円

講師：大橋



水

美ボディメイキング

期間：7/23～8/24 全9回

※7/16 無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：7,200円

講師：大橋



月

はじめての タップダンス

期間：7/28. 8/4. 18. 9/1. 22

※7/14 無料体験会 計5回

時間：17：00～18：00

定員：10名 対象：小学生から大人まで

参加料：4,000円 講師：神山



火

ケアバレエヨガ

期間：7/29～9/30 全9回

※7/15 無料体験会

時間：11：00～12：00

定員：20名

参加料：7,200円 講師：池見

お子様連れで参加できます♪

金

小学生対象

3B体操

期間：7/25～9/26 全9回

※7/18 無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：20名

参加料：7,200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：7/25～9/26 全8回

※7/18 無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：6,400円

難度・強度レベル ★★ 講師：鈴木



火

ビギナーヨガ

期間：7/22～9/30 全10回

※7/15 無料体験会

時間：19：00～19：45

定員：20名

参加料：8,000円

講師：鈴木



水

ステップアップエアロ

期間：7/23～9/24 全8回

※7/16 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：25名

参加料：6,400円

講師：鈴木



単発
教室

ストレッチポールで からだリセット

日時：8/18 (月)

9/20 (土)

19：00～19：45

定員：13名

参加料：1回1,000円



単発
教室

ボッチャを体験

日時：8/23 (土)

10：00～11：00

定員：20名

参加料：500円



令和7年7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。



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♪

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！

休憩室



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



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