

# 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10月4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：10/27～12/22 全7回

※10/20 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：10名

参加料：¥5,600



難度・強度レベル ★

講師：木村

## 月 ステップ台昇降うんどう

～バランスカと足腰を鍛える～

期間：10/27～12/22 全6回

※無料体験会10/20

時間：13：30～14：15

定員：10名

参加料：4,800円 講師：神山



強度レベル ★

## 月 はじめての タップダンス

対象：小学生から大人まで

期間：10/27、11/10、11/24、  
12/8、12/22 計5回

※無料体験会 10/20

時間：17：00～18：00

定員：10名

参加料：4,000円

講師：林



## 火 ケアバレエヨガ

～バレエ×ヨガで美しく姿勢改善～

期間：10/21～12/23 全9回

※10/14 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♪

## 水 ステップアップエアロ

期間：11/5～12/17 全7回

※10/29 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：25名

参加料：5,600円

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：10/22～12/24 全10回

※10/15 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



## 火 ストレッチ&かんたん筋トレ

NEW

期間：10/21～12/23 全10回

※10/14 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



## 火 ビギナーヨガ

期間：10/21～12/23 全10回

※10/14 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



## 金 シェイプアップエアロ

～体脂肪を燃やせ～

期間：10/24～12/26 全10回

※10/17 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

難度・強度レベル ★★



# 新規教室が始まります

## ストレッチ&かんたん筋トレ

期間：10/21～12/23 全10回

※10/14 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



身体が硬いことで血行不良による肩こりや腰痛、代謝が落ちて太りやすくなったり可動域が狭くなることでけがをしやすくなります。

筋トレと一緒に身体の柔軟性を高め、しなやかな身体づくりをしましょう！

## 単発教室

★1回限りまたは不定期に実施される教室です

### サーキットステップ

日時:10/18 (土) 強度レベル ★★

19：00～20：00

定員：10名 参加料：1,000円

ステップ台を使用して筋トレと有酸素運動をおこないます！



### ポッチャを体験

日時:10/11 (土)

10：00～11：00

定員：20名

参加料：500円

年齢や障がいの有無に関わらず、誰もが一緒に楽しめることが魅力のスポーツです！



### 楽しく脳トレ けん玉教室

日時:10/25 (土)

10：00～11：00

定員：20名

参加料：500円

けん玉貸し出しあります。  
手ぶらでご参加OK



集中力、バランス感覚、リズム感を養い、脳の活性化、記憶力向上にも効果があります。

### ストレッチポールで からだリセット

日時:11/17 (月)

19：00～19：45

定員：13名

参加料：1,000円

ストレッチポールで、心身ともにリラックスしましょう！



【小学生対象】

## 3B体操

期間：10/24～12/26 全9回

10/17 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



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

## ケアバレエヨガ

期間：10/21～12/23 全9回

※10/14 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

バレエ×ヨガで美しく姿勢改善！  
疲れにくいからだ、手に入ませんか？

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！

## プレイルーム

※プレイルームの利用は受付にて利用申込みが必要です



利用時間：8：30～17：00

公式LINEアカウント 友達募集中！



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→

