

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：1/26～3/30 全9回

※1/19 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：10名

参加料：¥7,200

難度・強度レベル ★

講師：木村



月

ステップ台昇降うんどう

～バランス力と足腰を鍛える～

期間：1/26、2/9、2/16、3/9

3/16、3/23 全6回

※無料体験会1/19

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 ★



水

ステップアップエアロ

期間：1/21～3/25 全9回

※1/14 無料体験会

時間：10：15～11：00

定員：25名

参加料：7,200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：1/21～3/25 全9回

※1/14 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



月

対象：小学生から大人まで はじめての タップダンス

期間：1/26、2/9、2/23、

3/9、3/23 全5回

※無料体験会 1/19

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：1/27～3/24 全9回

※1/20 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

美ボディメイキング

期間：1/21～3/25 全9回

※1/14 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



金

小学生対象

3B体操

期間：1/23～3/27 全8回

※1/16 無料体験会

時間：17：15～18：15

定員：20名

参加料：6,400円 講師：村松



火

ストレッチ&かんたん筋トレ

期間：1/20～3/24 全10回

※1/13 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：1/20～3/24 全10回

※1/13 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：1/23～3/27 全8回

※1/16 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

難度・強度レベル ★★



令和8年1月6日(火)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。



単発教室

★1回限りまたは不定期に実施される教室です

楽しく脳トレ けん玉教室

日時:1/17 (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。

リズム&ポール

日時:1/24 (土)

18:30~19:30

定員:12名

参加料:1,000円

かんたんなリズム体操と筋トレで
身体を温めてからストレッチポー
ルでほぐし、整えます。

ストレッチポールでからだリセット

日時:1/31 (土) 日常生活で起こる
3/9 (月) 筋肉の緊張をやわ
らげます。

19:00~19:45

定員:13名

参加料:1回1,000円



貯筋体操

日時:1/24 (土)

16:30~17:30

定員:13名

参加料:1,000円



お金を貯めるように、筋肉を
「貯める」ことを目指す体操で
す



ボッチャを体験

日時:2/21 (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！

ワンコイン レッスン

ボールで全身うんどうなど

日時:1/7 (水) 10:30~11:30

2/4 (水) 14:00~15:00

3/4 (水) 14:00~15:00

定員:20名

参加料:1回500円

※当日参加受付！

動きやすい服装でご来館ください！



1月イベントLink

1/17
土

お正月休み明けの身体をチェック！！

インボディ無料測定会

時間:10:00~18:00

対象:16歳以上

当日参加可



体重だけではわからない、体の「中身」
を正確に把握しましょう！

- ・体成分分析
- ・筋肉と脂肪のバランス
- ・肥満指数など様々な項目がわかります

1/31
土

米粉パン体験教室

時間:10:00~11:30

対象:16歳以上

参加料:1,000円(材料費込)

定員:12名

※事前申し込み

小麦・卵・乳なしでも
こんなにおいしい！
ふんわり米粉パン♪



1/24
土

ワークショップ ミニチュアフード 体験会

時間:10:00~12:00

★10時~11時30分の間に来館

ください。※最終受付 11:00

対象:どなたでも

参加料:1,000円

定員:10名

事前申し込み

定員に満たない場合は、当日参加可



1/16
~21

スポーツウエア販売会

期間:1月16日~1月21日

時間:10:00~17:00

場所:会議室



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→



公式LINEアカウント 友達募集中！

