



ゆったり～な

令和8年4月4日（土）受付開始

北部健康福祉センター 教室参加者募集

お電話または窓口にてお申込みください

☎ 0282-25-7444



月

ゼロエアロ



期間：4/20～6/29 全10回
※4/13無料体験会
時間：10：15～11：00
定員：10名
参加料：8,000円

月

ステップ台昇降らんどろ ～アクティビシニア向け～

期間：4/27 5/11.18.25
6/8.22 計6回
※4/13無料体験会
時間：13：30～14：15
定員：10名
参加料：4,800円

月

はじめての タップダンス

期間：4/27 5/11.25
6/8.22 全5回
※4/13無料体験会
時間：17：00～18：00
定員：10名
参加料：4,000円



火

ケアバレイヨガ

期間：4/21～6/9 全7回
※4/14無料体験会
時間：11：00～12：00
定員：20名
参加料：5,600円

火

ビギナーヨガ

期間：4/21～6/30 全10回
※4/14無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：20名
参加料：8,000円



火

ストレッチ & かんたん筋トレ

期間：4/21～6/30 全10回
※4/14無料体験会
時間：17：15～18：00
定員：20名
参加料：7,000円

水

ステップアップエアロ

期間：4/22～6/17 全7回
※4/15無料体験会
時間：10：15～11：00
定員：20名
参加料：5,600円

水

～60歳以上対象～

やさしい筋トレ エクササイズ

期間：4/22～6/24 全8回
※4/15無料体験会
時間：17：15～18：00
定員：20名
参加料：5,600円

水

美ボディメイクング

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

金

～小学生対象～

3B体操

期間：4/24～6/12 全6回
※4/17無料体験会
時間：17：15～18：15
定員：20名
参加料：4,800円



金

シェイプアップエアロ

～体脂肪を燃やせ～

期間：4/24～6/26 全7回
※4/17無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：20名
参加料：5,600円

★教室参加者は
温泉入浴特典付き

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。

ホームページはこちら



単発教室のお知らせ



ゆる
スキ



ボールで 全身うんどう

日時：4月1日（水）
5月6日（水）
6月3日（水）
時間：14：00～
15：00
定員：20名
参加料：1回500円
当日参加可



ゆったり からだケア

日時：4月3日（金）
5月1日（金）
6月5日（金）
時間：14：00～
15：00
定員：20名
参加料：1回500円
当日参加可

ゆる～く
スッキリ♪



楽しい 氣功体操

日時：4月21日（火）
時間：10：00～
10：50
定員：20名
参加料：1回1,000円

軽快な音楽に乗って楽しく
無理なく体を動かしましょう。
肩こりや腰痛予防、健康
増進、精神安定等に役立
ちます！

ストレッチポールで からだリセット

日時
4月20日（月）
19：00～19：45
5月16日（土）
19：00～19：45
6月12日（金）
10：00～10：45
定員：13名
参加料：1回1,000円



トレーニングルーム・歩行用プール ご利用の流れ

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
- ご用意いただく物
- ・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。

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
 - ご用意いただく物
 - ・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。初めての方でも安心してご利用いただけます。

浴室



利用時間：10：00～21：00

浴室のみの利用も可

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。

北部健康福祉センター ゆったり～な

栃木市西方町本城2-1

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

