



ゆったり～な

令和8年10月3日（土）受付開始

※電話受付は9時から

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：10/26～12/21 全8回
※10/19 無料体験会
時間：10：15～11：00
定員：10名
参加料：6,400円



月

ステップ台昇降うんどう

～アクティブシニア向け～

期間：10/19.26 11/9.16
12/14.21 計6回
※10/12 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：10/26 11/9.30
12/14.28 全5回
※10/19 無料体験会
時間：17：00～18：00
定員：10名
参加料：4,000円

火

ケアバレエヨガ

期間：10/27～12/8 全6回
※10/13無料体験会
時間：11：00～12：00
定員：20名
参加料：4,800円

火

ストレッチ＆ かんたん筋トレ

期間：10/20～12/22 全9回
※10/13 無料体験会
時間：17：15～18：00
定員：20名
参加料：6,300円

火

ビギナーヨガ

期間：10/20～12/22 全9回
※10/13無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：20名
参加料：7,200円



水

ステップアップエアロ

期間：11/4～12/23 全8回
※10/28 無料体験会
時間：10：15～11：00
定員：20名
参加料：6,400円



水

～60歳以上対象～

やさしい筋トレ エクササイズ

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：7,000円

水

美ボディメイキング

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



金

～小学生対象～

3B体操

期間：10/30～11/27 全5回
※10/16 無料体験会
時間：17：15～18：15
定員：20名
参加料：4,000円



金

シェイプアップエアロ

～体脂肪を燃やせ～

期間：10/23～12/25 全8回
※10/16 無料体験会
時間：19：00～19：45
定員：20名
参加料：6,400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



NEW

らくらく サーキット

日時：10月21日（水）
11月18日（水）
12月16日（水）
時間：14：00～
15：00

定員：20名
参加料：1回500円
当日参加可

いくつかの運動を順番に行う、やさしい運動教室です。筋力アップや体力作りを目指しながら、気持ちよく体を動かします。運動が苦手な方にもおすすめです。

ゆったり からだケア

日時：10月13日（火）
11月10日（火）
12月4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♪

ゆる
スキ

貯筋体操

日時：10月19日（月）
11月9日（月）
12月14日（月）
時間：15：00～
15：45

定員：20名
参加料：1回1,000円
当日参加可

「貯筋体操」は楽しみながら筋力を維持し、健康な身体づくりを目指す体操です。今できる運動をコツコツ積み重ねて、いつまでも元気に動ける身体を一緒に目指しましょう！

まねして動くだけ 簡単リズム運動

日時：12月23日（水）
時間：13：30～
14：30
定員：20名
参加料：1回500円

ダンスエアロ

日時：10月2日（金）
時間：19：00～
19：45

定員：20名
参加料：1回1,000円

申し込み受付中！

トレーニングルーム・歩行用プールのご利用も随時受付しております。

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



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

