

# 2月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 	3 	4  筋トレ・アクア30	5  	6 
7 17:00まで	8 休館日	9  基礎	10 	11 17:00まで	12 休館日	13 
14 17:00まで	15 休館日	16  基礎	17	18  ロングアクア45	19  	20 
21 17:00まで	22 休館日	23  発展	24	25 施設整備 休館日	26  	27 
28 17:00まで						

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。レッスン・エクササイズはご予約は必要ありませんが、利用券を購入後、受付してください。各教室・講座・レッスン、エクササイズの受付は、開始時間の30分前～10分前までとなります。



## 今月のご案内



### レッスン・エクササイズ

	かんたんステップ	
	第1水曜日：19:00～20:00	第3土曜日：10:30～11:30
	エアロビクスレッスン	
	第2水曜日：19:00～20:00	第4土曜日：10:30～11:30
	スマッシュボディ 19:00～20:00	
	アクアピクス 19:00～20:00	
	水中エクササイズ 14:30～15:15	
	ヨガ 10:30～11:45	
	太極拳 10:30～11:30	
	入門エアロピクス 14:30～15:15	

### 講座

	水泳講座:クロール《基礎・発展》コース 14:30～16:00		ヘルシークッキング講座《応用編》 11:00～13:00
--	------------------------------------	--	---------------------------------

## 今月の予約 詳細については各ちらしをご覧ください

名称	開催日	予約お申込期間
水泳講座：クロール基礎コース	2/9、2/16	1/5～2/2
水泳講座：クロール発展コース	2/23、3/2	1/19～2/16
シェイプアップ講座	3/4、3/18	1/19～2/26
水泳講座：クロール完成コース	3/9、3/16	2/9～3/2
体力測定	5月分予約	2/2～

「とちぎ健康づくりセンターカレンダー」は、とちぎ健康の森ホームページからもダウンロードできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/>

携帯電話から「ご利用案内」「21年度カレンダー」がご覧になれば、「利用時間」「休館日」の確認もできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>



問い合わせ先  
健康づくりセンター 健康づくり課  
電話: 028-623-5566  
9:00～17:00  
(火～土曜日 祝日・休館日を除く)