

1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
2010年 寅年 今年もよろしくお祈いします!					1 年始休業	2 年始休業
3 年始休業	4 休館日	5 	6 	7 水中筋トレ・アクア30	8 	9
10 17:00まで	11 17:00まで	12 休館日	13 	14 基礎ウォーク・アクア30	15 	16
17 17:00まで	18 休館日	19 	20 	21 ロングアクア45	22 	23
24 17:00まで	25 休館日	26 	27 	28 施設整備 休館日	29 	30
31 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。

今月の案内

レッスン・エクササイズ

アイコン	内容	時間	曜日
	かんたんステップ	19:00~20:00	第1水曜日
	エアロビクス	19:00~20:00	第2水曜日
	スマッシュボディ	19:00~20:00	第3土曜日
	アクアピクス	19:00~20:00	第4土曜日
	水中エクササイズ	14:30~15:15	
	ヨガ	10:30~11:45	
	入門エアロビクス	14:30~15:15	
	太極拳	10:30~11:30	
	ストレス解消講座	18:30~20:00	
	スッキリ!自力整体講座	18:30~20:00	
	血管いきいき教室	13:30~16:00	

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
ストレス解消講座	1/20、1/27	12/8~1/13
スッキリ!自力整体講座	1/22、1/29	12/8~1/15
ヘルシークッキング講座 応用編	2/4、2/18	12/15~1/29
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
体力測定	4月分予約	1/5~

「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/>

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)

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「利用時間」「休館日」の確認もできます。
URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>

