

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
2009年 丑年 今年もよろしくお祈りします!				1 年始休業	2 年始休業	3 年始休業
4 年始休業	5 休館日	6 	7 	8 基礎ウォーク・アクア30	9 	10
11 17:00まで	12 17:00まで	13 休館日	14 	15 ロングアクア45	16 	17
18 17:00まで	19 休館日	20 	21 	22 施設整備 休館日	23 	24
25 17:00まで	26 休館日	27 	28 	29 基礎ウォーク・筋トレ・アクア20	30 	31

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。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

エアロビクスレッスン	
	水曜日：19:00～20:00 土曜日：10:30～11:30
	スマッシュボディ 19:00～20:00
	アクアビクス 19:00～20:00
	水中エクササイズ 14:30～15:15
	ヨーガ 10:30～11:30
	入門エアロビクス 14:30～15:15
講座	
	ストレス解消講座 18:30～20:00
	気分スッキリ! かんたん体操講座 10:30～12:00
	太極拳講座 10:30～12:00

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	1/14、1/28	12/2～1/7
ヘルシークッキング講座《応用編》	2/5、2/19	12/16～1/29
太極拳講座	2/13、2/27	1/6～2/6
水泳講座：クロール基礎コース3	2/10、2/17	1/6～2/3
水泳講座：クロール発展コース6	2/24、3/3	1/20～2/17
体力測定	4月分予約	1/6～

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 祝祭日及び休館日を除く)