

10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 水中筋トレ・アキア30	2 音楽	3 ヨガ
4 17:00まで	5 休館日	6 完成 水泳	7 骨盤シェイプ	8 基礎ウォーク・アキア30	9 音楽	10 ヨガ
11 17:00まで	12 17:00まで	13 休館日	14 ヘルシークッキング講座	15 ロングアキア45	16 音楽	17 水泳
18 17:00まで	19 休館日	20 完成 水泳	21 ヨガ	22 施設整備 休館日	23 音楽	24 水泳
25 17:00まで	26 休館日	27 発展 水泳	28 骨盤シェイプ	29 基礎ウォーク・筋トレ・アキア20	30 音楽	31 水泳

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。

レッスン・エクササイズ

アイコン	内容	時間
	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
	アキアピクス	19:00～20:00
	水中エクササイズ	14:30～15:15
	骨盤シェイプ	10:30～11:30
	ヨガ	10:30～11:45
	入門エアロビクス	14:30～15:15
	フラダンス	10:30～11:30

講座

	ストレス解消講座	18:30～20:00		血管イキイキ！講座	10:30～12:00
	水泳講座：クロール《発展・完成》コース	14:30～16:00			

教室

	ボディデザイン教室	時間は日にちによって異なります		生活いきいき教室	13:30～16:00
--	-----------	-----------------	--	----------	-------------

今月のご案内

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
血管イキイキ！講座	10/15、10/29	9/8～10/8
ストレス解消講座	10/21、10/28	9/8～10/14
水泳講座：クロール発展コース	10/27、11/10	9/15～10/20
シェイプアップ講座	11/15、11/19	9/15～10/29
水泳講座：クロール完成コース	11/17、12/1	10/6～11/10
ヘルシークッキング講座《基礎編》	12/3、12/17	10/20～11/27
体力測定	1月分予約	10/1～

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)