

# 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 休館日	2 	3 	4  水中筋トレ・アキア30	5 	6 
7 17:00まで	8 17:00まで	9 休館日	10 	11  基礎ウォーク・アキア30	12 	13 
14 17:00まで	15 休館日	16  入門	17 	18  ロングアキア45	19 	20 
21 17:00まで	22 休館日	23  入門	24 	25 施設整備 休館日	26 	27 
28 17:00まで	29 休館日	30  基礎	31 			

教室・講座・スポット水泳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。

## レッスン・エクササイズ

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	ヨガ 10:30～11:30
	アキアピクス 19:00～20:00	太極拳 10:30～11:30
	水中エクササイズ 14:30～15:15	入門エアロビクス 14:30～15:15
	スポット水泳(平泳ぎ) 14:30～15:15	

## 講座

	水泳講座:クロールコース《入門・基礎》 14:30～16:00		腰痛対策講座 10:30～12:00
--	------------------------------------	--	-----------------------

## 教室

	ヘルシークッキング講座《基礎編》 11:00～12:30		介護予防教室 時間は日にちによって異なります
--	---------------------------------	--	---------------------------



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
生活みなおし教室	11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12	9/12～
ヘルシークッキング講座《基礎編》	10/11、10/18	9/4～10/4
自分で出来る！腰痛対策講座	10/13、10/20	9/6～10/6
健康とタバコ講座	11/10、11/17	10/3～11/7
水泳講座：クロール入門コース	10/16、10/23	9/19～10/9
水泳講座：クロール基礎コース	10/30、11/6	9/19～10/23
水泳講座：クロール発展コース	11/13、11/20	10/13～11/6
水泳講座：クロール完成コース	11/27、12/4	10/13～11/20
スポット水泳	8/10、8/24、9/14、9/28、10/12	6/29～
<b>体力測定</b>	<b>1月分予約</b>	<b>10/2～</b>

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)