

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

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3土曜日：10:30～11:30	
	エアロピクスレッスン	
	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	 ヨーガ 10:30～11:45
	アクアピクス 19:00～20:00	 入門エアロピクス 14:30～15:15
	水中エクササイズ 14:30～15:15	 太極拳 10:30～11:30
講座	水泳講座：クロール《発展・完成》コース 14:30～16:00	シェイプアップ講座 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
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	2月分予約	11/5～

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)