

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

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

	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
	アクアピクス 19:00～20:00	太極拳 10:30～11:30
	水中エクササイズ 14:30～15:15	入門エアロピクス 14:30～15:15

講座

	水泳講座：クロールコース〈基礎・発展・完成〉 14:30～16:00		健康とタバコ講座 10:30～12:00
--	---------------------------------------	--	-------------------------

教室

	生活みなおし教室 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～
健康とタバコ講座	11/10、11/17	10/3～11/7
酒適生活講座	12/8、12/15	11/1～12/5
ヘルシークッキング講座〈基礎編〉	12/13、12/20	11/6～12/6
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
体力測定	2月分予約	11/1～

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)