

12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 水中イクサ	2	3 かんたん
4 17:00まで	5 休館日	6 ストレッチ 夜	7 ステップ けんこう	8 水中イクサ シェイブ	9 シェイブ 昼	10 かんたん
11 17:00まで	12 休館日	13 ストレッチ	14 インゾイ	15 水中イクサ	16	17 ステップ
18 17:00まで	19 休館日	20 ストレッチ 夜	21 けんこう	22 水中イクサ シェイブ	23 17:00まで	24 インゾイ
25 17:00まで	26 休館日	27 施設整備 休館日	28	29 年末休業	30 年末休業	31 年末休業

※レッスンの受付は、開始時間の30分前～10分前までとなります。必ず健康づくりセンター受付にて受付を済ませてください。

今月のご案内

レッスン

	【水中イクサ】 毎週木曜日 14:30 ~ 15:15	
	【けんこうアア】 第1・3水曜日 10:30 ~ 11:30	
	【アアシェイブ】 第2金曜日 19:00 ~ 20:00	
	【かんたんアア】 第1・2土曜日 14:00 ~ 14:45	
	【インゾイ! アア】 第2水曜日 19:00~20:00、第4土曜日 10:30~11:30	
	【ステップシェイブ】 第1水曜日19:00~20:00、第3土曜日 10:30~11:30	
	【昼のヨガ】 第2金曜日 10:30 ~ 11:45	
	【夜のヨガ】 第1・3火曜日 19:00 ~ 20:00	
	【骨盤ストレッチ】 第1・2・3火曜日 14:00 ~ 15:00	
	【骨盤シェイブ】 第2・4木曜日 19:00~20:00	
	【自力整体】 第1・3木曜日 10:30 ~ 11:45	
	【太極拳】 第2・3水曜日 14:00 ~ 15:00	
		【ピラティス】 第1・3金曜日 10:30 ~ 11:30

講座

	ヘルシークッキング講座 10:30~12:30
--	----------------------------



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
ヘルシークッキング講座⑤	12/8	11/2~12/1
水泳講座【金曜日コース】～クール基礎コース③～	1/13、1/20	12/9~1/11
腰痛肩こり解消講座④	1/25	12/21~1/21
リラックス講座③	1/26	12/21~1/21
コツコツ元気講座②	2/1、2/8	12/21~1/25
施設利用講習・体力測定	3月分予約	12/1~

☆「とちぎ健康づくりセンターカレンダー」は、とちぎ健康の森ホームページからもダウンロードできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/>

☆ 携帯電話から「ご利用案内」「23年度カレンダー」がご覧になれ、「利用時間」「休業日」の確認もできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>

