

# 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 完成	2 	3 	4 	5 
6 17:00まで	7 休館日	8 	9 	10 	11 	12 
13 17:00まで	14 休館日	15 	16	17 	18 	19 
20 17:00まで	21 休館日	22 	23 17:00まで	24 施設整備 休館日	25 	26 
27 17:00まで	28 年末休業	29 年末休業	30 年末休業	31 年末休業	来年は、1月5日(火)から営業します。	

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	
	アクアピクス 19:00～20:00	
	水中エクササイズ 14:30～15:15	
		ヨーガ 10:30～11:45
		入門エアロピクス 14:30～15:15
		太極拳 10:30～11:30

## 講座

	水泳講座:ルール《完成》コース 14:30～16:00		ヘルシークッキング講座《基礎編》 11:00～13:00
--	--------------------------------	--	---------------------------------



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
ストレス解消講座	1/20、1/27	12/8～1/13
スッキリ！自力整体講座	1/22、1/29	12/8～1/15
ヘルシークッキング講座 応用編	2/4、2/18	12/15～1/29
<b>体力測定</b>	<b>3月分予約</b>	<b>12/1～</b>

「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」「21年度カレンダー」がご覧になれ、「利用時間」「休館日」の確認もできます。

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



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)