

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
2 17:00まで	3 休館日	4 完成	5 	6 水中筋トレ・アキア30	7 	8
9 17:00まで	10 休館日	11	12 	13 基礎ウォーク・アキア30	14 	15 プール等休館
16 17:00まで プール等休館	17 休館日	18	19 	20 	21 	22
23 17:00まで プール等休館	24 17:00まで	25 休館日	26 	27 施設整備 休館日	28 年末休業	29 年末休業
30 年末休業	31 年末休業	12/15(土)より、プール系空調設備改修工事に伴い、プール・リラクゼーションルーム・プール側男女更衣室の営業を休止します。その他(トレーニング室等)は、通常通り営業します。営業再開は、平成20年1月5日(土)を予定しています。				

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。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。

今月の案内

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
	アクアビクス 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

講座

	水泳講座:クロール入門コース《完成》 14:30～16:00		ヘルシークッキング講座《基礎編》 11:00～12:30
--	-----------------------------------	--	---------------------------------

教室

	酒適生活講座 10:30～12:00		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《基礎編》	12/13、12/20	11/6～12/6
脳卒中・心臓病予防講座	1/9、1/16	12/1～1/5
水泳講座：クロール入門コース	1/29、2/5	12/22～1/22
体力測定	3月分予約	12/1～

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)