

1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 年始休業	2 年始休業	3 年始休業	4 年始休業	5 
6 17:00まで	7 休館日	8 	9  	10  基礎ウォーク・アクア30	11  	12 
13 17:00まで	14 17:00まで	15 休館日	16  	17  ロングアクア45	18  	19 
20 17:00まで	21 休館日	22	23 	24 施設整備 休館日	25  	26 
27 17:00まで	28 休館日	29  入門	30 	31  基礎ウォーク・筋トレ・アクア20		

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。

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 14:30～16:00	脳卒中・心臓病予防講座 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
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
メタボリック改善講座	2/9、2/16	1/5～2/2
ヘルシークッキング講座《応用編》	2/14、2/21	1/8～2/7
水泳講座：クロール基礎コース	2/19、2/26	1/19～2/12
リラククス講座	3/5、3/12	1/29～2/27
体力測定	4月分予約	1/5～

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)