

2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 17:00まで | 2 休館日 | 3 | 4 | 5 筋トレ・アクア30 | 6 | 7 |
| 8 17:00まで | 9 休館日 | 10 基礎 | 11 17:00まで | 12 休館日 | 13 | 14 |
| 15 17:00まで | 16 休館日 | 17 基礎 | 18 | 19 ロングアクア45 | 20 | 21 |
| 22 17:00まで | 23 休館日 | 24 発展 | 25 | 26 施設整備 休館日 | 27 | 28 |

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。



今月のご案内



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 | |
| | アクアピクス 19:00~20:00 | |
| | 水中エクササイズ 14:30~15:15 | |

講座

| | | | |
|--|-------------------------------------|--|----------------------|
| | 水泳講座: クロールコース《基礎・発展》 14:30~16:00 | | 太極拳講座 10:30~12:00 |
| | ヘルシークッキング講座《応用編》 11:00~12:30 | | |



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 |
|------------------|-----------|-----------|
| 太極拳講座 | 2/13、2/27 | 1/6~2/6 |
| 水泳講座: クロール基礎コース3 | 2/10、2/17 | 1/6~2/3 |
| 水泳講座: クロール発展コース6 | 2/24、3/3 | 1/20~2/17 |
| 水泳講座: クロール完成コース6 | 3/10、3/17 | 2/3~3/3 |
| 血管イキイキ講座 | 3/11、3/25 | 2/3~3/4 |
| チューブでシェイプ! 講座 | 3/12、3/19 | 2/3~3/5 |
| 太極拳講座 | 3/13、3/27 | 2/10~3/6 |
| 体力測定 | 5月分予約 | 2/3~ |

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 祝祭日及び休館日を除く)