

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)