

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

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

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
	スマッシュボディ 19:00～20:00	 ヨガ 10:30～11:30
	アクアピクス 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:加齢コース《入門・基礎》 14:30～16:00	 メタボリック改善講座 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
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
リラククス講座	3/5、3/12	1/29～2/27
水泳講座：クロール基礎コース	2/19、2/26	1/19～2/12
水泳講座：クロール発展コース	3/4、3/11	2/2～2/26
水泳講座：クロール完成コース	3/18、3/25	2/2～3/11
体力測定	5月分予約	2/1～

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)