

3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 休館日	2 発展	3 	4 水中筋トレ・アクア30	5 	6
7 17:00まで	8 休館日	9 完成	10 	11 基礎ウォーク・アクア30	12 	13
14 17:00まで	15 休館日	16 完成	17	18 ロングアクア45	19 	20
21 17:00まで	22 17:00まで	23 休館日	24	25 施設整備 休館日	26 	27
28 17:00まで	29 休館日	30	31	平成22年度もよろしくお願 い します！		

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。レッスン・エクササイズはご予約は必要ありませんが、利用券を購入後、受付してください。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。



今月のご案内

レッスン・エクササイズ

アイコン	内容	時間	曜日
	かんたんステップ	第1水曜日: 19:00~20:00	第3土曜日: 10:30~11:30
	エアロビクスレッスン	第2水曜日: 19:00~20:00	第4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	
	ヨーガ	10:30~11:45	
	入門エアロビクス	14:30~15:15	
	太極拳	10:30~11:30	

講座

	水泳講座: クロール《発展・完成》コース 14:30~16:00		シェイプアップ講座 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
水泳講座: クロール完成コース	3/9、3/16	2/9~3/2
体力測定	6月分予約	3/2~

「とちぎ健康づくりセンターカレンダー」は、とちぎ健康の森ホームページからもダウンロードできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/>

携帯電話から「ご利用案内」「21年度カレンダー」がご覧になれ、「利用時間」「休館日」の確認もできます。

URL: <http://www.kenkounomori.org/m/>



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 祝日・休館日を除く)