

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

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。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:加-ル-ス《発展・完成》 14:30～16:00	リラックス講座 18:30～20:00



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	3/18、3/25	2/2～3/11
体力測定	6月分予約	3/1～

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)