

4月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
				1	2	3
4 17:00まで	5 休館日	6	7	8 基礎ウォーク・アクア30	9	10
11 17:00まで	12 休館日	13	14	15 ロングアクア45	16	17
18 17:00まで	19 休館日	20	21	22 施設整備 休館日	23	24
25 17:00まで	26 休館日	27	28	29 17:00まで	30 休館日	

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。その他のレッスン、エクササイズについては、直接受付までお越しください。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。



今月の案内



レッスン・エクササイズ

	かんとんステップ		
		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
	骨盤シェイプ		ヨーガ
	19:00～20:00		10:30～11:45
	アクアピクス		入門エアロビクス
	19:00～20:00		14:30～15:15
	水中エクササイズ		ピラティス
	14:30～15:15		10:30～11:30
	フラダンス		
	10:30～11:30		



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
水泳講座～クロール基礎コース～	5/11、5/18	4/6～5/7
はつらつウォーキング講座	5/19、5/26	4/7～5/12
ヘルシークッキング講座	5/13、5/20	4/8～5/7
リラックス講座	5/19、5/26	4/14～5/12
スポット水泳	5/15、5/29、6/19、6/26	4/20～
水泳講座～クロール発展コース～	5/25、6/1	4/20～5/21
～コツコツ貯筋！！～元気アップ教室	6/2、6/9、6/16、6/23、7/14、10/20	4/21～5/22
体力測定	7月分予約	4/1～

「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」「22年度カレンダー」がご覧になれる、「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)