

4月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

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

	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		
	太極拳講座 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
老化予防教室	5/14、5/21、5/28、6/4、6/25、8/27	3/19～5/2
太極拳講座	4/11、4/25	3/4～4/4
太極拳講座	5/9、5/23	4/1～5/2
ヘルシークッキング講座 基礎編	5/15、5/29	4/8～5/8
血管イキイキ講座	5/14、5/28	4/8～5/8
スポット水泳	5/9、5/23、6/6、6/20	4/8～
水泳講座：クロール基礎コース	5/13、5/20	4/8～5/8
水泳講座：クロール発展コース	5/27、6/3	4/22～5/20
チューブでシェイプ！講座	6/5、6/12	4/22～5/29
体力測定	7月分予約	4/1～

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)