

5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 17:00まで	5 17:00まで	6 17:00まで	7 休館日	8 	9
10 17:00まで	11 休館日	12 基礎	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 ロングアクア45	22 	23
24 17:00まで	25 休館日	26 発展	27 	28 施設整備 休館日	29 	30
31 17:00まで						

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。



今月のご案内



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
	フラダンス 10:30～11:30
	水泳講座:加-I(基礎・発展)コース 14:30～16:00
	ヘルシークッキング講座《基礎編》 11:00～13:00
	血管イキイキ!講座 18:30～20:00
	ヨガ 10:30～11:45
	入門エアロビクス 14:30～15:15
	スポット水泳(水慣れ・パタ足) 14:30～15:30



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
ヘルシークッキング講座《基礎編》	5/14、5/21	4/2～5/8
スポット水泳	5/16、5/30、6/20、6/27	4/7～
クロール基礎コース	5/12、5/19	4/7～5/8
生活いきいき教室	6/3、6/10、6/17、6/24、7/15、10/14	4/8～5/22
血管イキイキ!講座	5/20、5/27	4/14～5/20
シェイプアップ講座	6/4、6/18	4/21～5/29
クロール発展コース	5/26、6/2	4/21～5/19
ストレス解消講座	6/17、6/24	4/28～6/10
クロール完成コース	6/9、6/16	4/28～6/2
スッキリ!自力整体講座	7/2、7/9	5/19～6/26
クロール基礎コース	6/23、6/30	5/19～6/16
体力測定	8月分予約	5/1～

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)