

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 休業日	2  Izumi Joy	3 17:00まで	4 17:00まで	5 17:00まで
6 17:00まで	7 休業日	8	9  発展①	10  けんこう	11  水中エクササイズ	12  シイワ
13 17:00まで	14 休業日	15  ストレッチ	16  発展②	17  ステップ	18  水中エクササイズ	19  シイワ
20 17:00まで	21 休業日	22 施設整備 休業日	23  完成①	24  けんこう	25  水中エクササイズ	26  シイワ
27 17:00まで	28 休業日	29  ストレッチ	30  完成②	31  水中エクササイズ		

※レッスンの受付は、開始時間の30分前～10分前までとなります。必ず健康づくりセンター受付にて受付を済ませてください。

レッスン

	【水中エクササイズ】 毎週木曜日 14:30～15:15		
	【けんこうアクア】 第2・4水曜日 10:30～11:15		
	【アクアシェイプ】 第2・3・4金曜日 19:00～20:00		
	【かんたんエアロ】 第2・3・4金曜日 14:00～14:45		
	【エンジョイ!エアロ】 第1水曜日 19:00～20:00、第2土曜日 10:30～11:30		
	【ステップシェイプ】 第3水曜日 19:00～20:00、第4土曜日 10:30～11:30		
	【昼のヨーガ(金)】 第2・4金曜日 10:30～11:45		
	【昼のヨーガ(土)】 第3土曜日 10:30～11:45		
	【夜のヨーガ】 第3・5火曜日 19:00～20:00		
	【骨盤ストレッチ】 第3・5火曜日 14:00～15:00		
	【骨盤シェイプ】 第2・4木曜日 19:00～20:00		
	【自力整体】 第3・5木曜日 10:30～11:45		【ピラティス】 第3金曜日 10:30～11:30
	【フラダンス】 第1・3水曜日 10:30～11:30		【ボクササイズ】 第3木曜日 19:00～19:45

講座

	ヘルシークッキング講座 10:30～12:30		シェイプアップ講座 10:30～12:00
	水中運動講座 14:30～15:30		水泳講座(発展・完成)コース 14:30～16:00



今月のご案内





予約のお知らせ



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①	5/10	4/5~5/2
水泳講座【水曜日コース】～カール発展コース①～	5/9、5/16	4/11~5/8
水中運動講座①	5/26	4/21~5/25
水泳講座【水曜日コース】～カール完成コース①～	5/23、5/30	4/25~5/19
シェイプアップ講座①	5/24	4/26~5/23
元気アップ講座①	6/5	5/8~6/2
内臓脂肪スッキリ講座	6/13、6/20、6/27	5/9~6/6
水中運動講座②	6/12	5/15~6/9
腰痛肩こり解消講座①	6/13	5/16~6/12
水泳講座【土曜日コース】～カール基礎コース①～	6/16、6/23	5/19~6/15
ヘルシークッキング講座②	6/28	5/24~6/21
コツコツ元気講座	7/4、7/12	5/30~6/27
施設利用講習・体力測定	8月分予約	5/2~

☆「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」「24年度カレンダー」がご覧になれ、「利用時間」「休業日」の確認もできます。

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