

# 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 17:00まで	3 17:00まで	4 17:00まで	5 17:00まで	6 休館日	7  	8 
9 17:00まで	10 休館日	11  基礎	12  	13  基礎ウォーク・アクア30	14  	15  
16 17:00まで	17 休館日	18  基礎	19  	20  ロングアクア45	21 	22
23 17:00まで	24 休館日	25  発展	26  	27 施設整備 休館日	28  	29 
30 17:00まで	31 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。

## 今月のご案内

### レッスン・エクササイズ

	かんたんステップ 10:30~11:30		エアロビクスレッスン 19:00~20:00
	骨盤シェイプ 19:00~20:00		ヨガ 10:30~11:45
	アクアビクス 19:00~20:00		入門エアロビクス 14:30~15:15
	水中エクササイズ 14:30~15:15		スポット水泳(水慣れ・パタ足) 14:30~15:30
	フラダンス 10:30~11:30		ピラティス 10:30~11:30

### 講座

	水泳講座:加-ル(基礎・発展)コース 14:30~16:00		はつらつウォーキング講座 13:30~15:00
	ヘルシークッキング講座 11:00~13:00		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~クロール基礎コース~	定員になりましたので、申込受付終了いたしました。次回のご予約をお待ちしております。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
スッキリ引き締め講座	6/10、6/17	5/7~6/3
水泳講座~クロール完成コース~	6/8、6/15	5/7~6/4
シェイプアップ講座	6/16、6/23	5/12~6/9
水泳講座~クロール発展コース~	6/22、6/29	5/18~6/18
ボディデザイン講座	7/1、7/8	5/26~6/25
体力測定	8月分予約	5/1~

「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、「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)