

6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
		発展		筋トレ・アクア30		
6 17:00まで	7 休館日	完成		基礎ウォーク・アクア30		
13 17:00まで	14 休館日	完成		ロングアクア45		
20 17:00まで	21 休館日	発展		24 施設整備 休館日		
27 17:00まで	28 休館日	発展	30			

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。レッスン・エクササイズはご予約は必要ありませんが、利用券を購入後、受付してください。各教室・講座・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。



今月のご案内

レッスン・エクササイズ

かんたんステップ	
	第1水曜日：19:00～20:00 第3土曜日：10:30～11:30
エアロピクス	
	第2水曜日：19:00～20:00 第4土曜日：10:30～11:30
	骨盤シェイプ 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
講座	
	シェイプアップ講座 18:30～20:00
	水泳講座:クロール(発展・完成)コース 14:30～16:00
	スッキリ引き締め講座 10:30～12:00
教室	
	元気アップ教室 時間は日にちによって異なります



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
スポット水泳	5/15、5/29、6/19、6/26	4/20～
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	6/16、6/23	5/12～6/9
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
水泳講座～クロール完成コース	7/6、7/13	6/1～7/2
親子で楽しく生活改善講座	7/28、8/4	6/16～7/21
水泳講座～クロール基礎コース	7/27、8/3	6/15～7/23
スポット水泳	7/17、7/24、8/21、8/28	6/22～
水泳講座～クロール発展コース	8/10、8/17	6/29～8/6
体力測定	9月分予約	6/1～

「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)

