

6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 ステップ けんこう 水中エクサ	2 水中エクサ シェイプ	3 シェイプ ピラティス	4 かんたん 発展
5 17:00まで	6 休業日	7 ストレッチ 夜	8 完成 インジョイ	9 水中エクサ シェイプ	10 シェイプ 昼	11 県民の日協賛事業 健康づくりイベント
12 17:00まで	13 休業日	14 ストレッチ	15 完成 けんこう	16 水中エクサ シェイプ	17 シェイプ	18 ステップ 発展
19 17:00まで	20 休業日	21 ストレッチ 夜	22 完成 けんこう	23 水中エクサ シェイプ	24 シェイプ 昼	25 インジョイ 発展
26 17:00まで	27 休業日	28 施設整備 休業日	29 完成 けんこう	30 水中エクサ シェイプ		

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	
	【けんこうアキア】第1・3水曜日 10:30 ~ 11:30	
	【アキアシェイプ】第2・4金曜日 19:00 ~ 20:00	
	【かんたんアキア】第1土曜日 14:00 ~ 14:45	
	【インジョイ! アキア】第2水曜日 19:00 ~ 20:00、第4土曜日 10:30 ~ 11:30	
	【ステップシェイプ】第1水曜日 19:00 ~ 20:00、第3土曜日 10:30 ~ 11:30	
	【昼のヨガ】第2・4金曜日 10:30 ~ 11:45	
	【夜のヨガ】第1・3火曜日 19:00 ~ 20:00	
	【骨盤ストレッチ】第1・2・3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1・3木曜日 10:30 ~ 11:45	
		【ピラティス】第1・3金曜日 10:30 ~ 11:30
	【フダッソ】第2・4水曜日 10:30 ~ 11:30	

講座

	シェイプアップ講座 10:00 ~ 11:30、10:00 ~ 12:30		内臓脂肪スリ講座 14:30 ~ 16:00、13:30 ~ 15:00
	自宅でエクササイズ講座 18:30 ~ 20:00		腰痛肩こり解消講座 18:30 ~ 20:00
	元気アップ講座 10:30 ~ 12:00		
	水泳講座:水曜日コース《完成》土曜日コース《発展》 14:30 ~ 16:00		



今月のプログラム案内



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【水曜日コース】～ケル完成コース～	6/8、6/15	5/11～6/4
水泳講座【土曜日コース】～ケル発展コース～	6/18、6/25	5/21～6/16
腰痛肩こり解消講座	6/3	5/7～6/1
元気アップ講座	6/9	5/12～6/7
自宅でエクササイズ講座	6/15	5/18～6/11
内臓脂肪スッキリ講座	6/22、6/29、7/6	5/18～6/15
シェイプアップ講座	6/23、6/30	5/26～6/21
水泳講座【金曜日コース】～ケル基礎コース～	7/1、7/8	6/3～6/29
腰痛肩こり解消講座	7/5	6/7～7/1
ストレス解消講座	7/7	6/9～7/5
ヘルシークッキング講座	7/14	6/9～7/7
自宅でエクササイズ講座	7/12	6/14～7/8
リラックス講座	7/13	6/15～7/9
水泳講座【金曜日コース】～ケル発展コース～	7/15、7/22	6/17～7/13
水泳講座【土曜日コース】～ケル完成コース～	7/16、7/23	6/18～7/14
シェイプアップ講座	7/20、7/27	6/22～7/16
親子で運動講座	7/27	6/29～7/22
親子でクッキング講座	8/3	6/29～7/27
施設利用講習・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」「23年度カレンダー」がご覧になれば、「利用時間」「休業日」の確認もできます。

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



