

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

教室・講座への参加は事前にご予約が必要となります。各教室・講座・レッスン、エクササイズ受付は、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

アイコン	内容	時間
	エアロピクス	水曜日: 19:00~20:00 土曜日: 10:30~11:30
	かんたんステップ	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
	ヨガ	10:30~11:45
	入門エアロピクス	14:30~15:15
	スポット水泳(手回し・息継ぎ)	14:30~15:30
	骨盤シェイプ	10:30~11:30

講座

	シェイプアップ講座	10:30~12:00		ストレス解消講座	18:30~20:00
	水泳講座:クロール(基礎・発展・完成)コース	14:30~16:00			

教室

	生活いきいき教室	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
水泳講座:クロール完成コース	6/9、6/16	4/28~6/2
ストレス解消講座	6/17、6/24	4/28~6/10
スッキリ!自力整体講座	7/2、7/9	5/19~6/26
水泳講座:クロール基礎コース	6/23、6/30	5/19~6/16
水泳講座:クロール発展コース	7/7、7/14	6/2~6/30
スポット水泳	7/18、7/25、8/22、8/29	6/9~
親子で楽しく生活改善講座	7/29、8/5	6/16~7/22
水泳講座:クロール完成コース	7/28、8/4	6/23~7/22
親子で楽しく生活改善講座	8/12、8/19	6/30~8/5
体力測定	9月分予約	6/2~

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)