

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

エアロビクスレッスン	
	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 10:30～11:30
	入門エアロピクス 14:30～15:15
	スポット水泳(手回し・息継ぎ) 14:30～15:15

講座

	チューブでシェイプ! 講座 10:30～12:00		ストレス解消講座 18:30～20:00
	水泳講座:加-コース(基礎・発展・完成) 14:30～16:00		

教室

	老化予防講座 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	5/9、5/23、6/6、6/20	4/8～
水泳講座：クロール完成コース1	6/10、6/17	5/8～6/3
水泳講座：クロール基礎コース2	6/24、7/1	5/13～6/17
ストレス解消講座	6/11、6/25	5/1～6/4
スポット水泳	7/4、7/18、8/8	6/3～
気分スッキリ!カンタン体操講座	7/9、7/23	6/3～7/2
水泳講座：クロール発展コース2	7/8、7/15	6/3～7/1
水泳講座：クロール完成コース2	7/29、8/5	6/24～7/23
親子で楽しくメタボ予防・改善講座	7/23、7/30	6/17～7/16
親子で楽しくメタボ予防・改善講座	8/6、8/20	6/24～7/30
体力測定	9月分予約	6/3～

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)