

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

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、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

アイコン	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
アイコン	エアロビクス	
	第2水曜日: 19:00~20:00	第4土曜日: 10:30~11:30
スマッシュボディ	19:00~20:00	ヨガ
アクアピクス	19:00~20:00	10:30~11:45
水中エクササイズ	14:30~15:15	入門エアロビクス
14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15
フラダンス	10:30~11:30	10:30~11:30
14:30~15:30	14:30~15:30	骨盤シェイプ
14:30~15:30	14:30~15:30	10:30~11:30

講座

スッキリ! 自力整体講座	10:00~11:30	親子で楽しく生活改善講座	13:30~15:30
水泳講座: クロール(発展・完成)コース	14:30~16:00		

教室

生活いきいき教室	13:30~16:00
----------	-------------



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
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
水泳講座: クロール発展コース	8/18、8/25	7/14~8/11
ボディデザイン教室	9/2、9/9、9/16、9/30、10/7、10/28、1/27	7/15~8/21
ヘルシークッキング講座 応用編	9/3、9/17	7/22~8/28
水泳講座: クロール完成コース	9/1、9/8	7/28~8/25
体力測定	10月分予約	7/1~

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)