


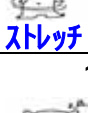




7月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1  基礎	2  かんたん
3 17:00まで	4 休業日	5  ストレッチ	6  夜	7  ステップ	8  けんこう	9  水中エクササイズ
10 17:00まで	11 休業日	12  水中エクササイズ	13  インジョイ	14  水中エクササイズ	15  シェイプ	16  発展
17 17:00まで	18 17:00まで	19 休業日	20  ステップ	21  けんこう	22  水中エクササイズ	23  シェイプ
24 17:00まで	25 休業日	26 施設整備 休業日	27  インジョイ	28  水中エクササイズ	29  シェイプ	30  完成
31 17:00まで						

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
	【かんたんエアロ】第1・2土曜日 14:00 ~ 14:45
	【インジョイ!エアロ】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
	【夜のヨガ】第2・4金曜日 10:30 ~ 11:45
	【夜のヨガ】第1火曜日 19:00 ~ 20:00
	【骨盤ストレッチ】第1・2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・5金曜日 10:30 ~ 11:30
	【フラダンス】第2・4水曜日 10:30 ~ 11:30

講座

	シェイプアップ講座 18:30~20:00 18:30~20:30		内臓脂肪スリ講座 13:30~15:00
	自宅でエクササイズ講座 10:30~12:00		腰痛肩こり解消講座 10:30~12:00
	ストレス解消講座 18:30~20:00		リラックス講座 13:30~15:00
	ヘルシークッキング講座 10:30~12:30		親子で運動講座 13:30~15:30
	水泳講座:金曜日コース《基礎・発展・完成》、土曜日コース《完成》 14:30~16:00		



今月のご案内





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
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】～ケール発展コース～	7/15、7/22	6/17 ~ 7/13
水泳講座【土曜日コース】～ケール完成コース～	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
水泳講座【金曜日コース】～ケール完成コース～	7/29、8/5	7/1 ~ 7/27
水泳講座【水曜日コース】～ケール発展コース～	8/10、8/17	7/13 ~ 8/6
水泳講座【水曜日コース】～ケール完成コース～	8/24、8/31	7/27 ~ 8/20
ヘルシークッキング講座	8/31	7/27 ~ 8/24
施設利用講習・体力測定	10月分予約	7/1 ~

「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、「利用時間」「休業日」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 休業日・祝日を除く)