

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 17:00まで	5 休館日	6 	7 	8 	9 	10
11 17:00まで	12 休館日	13 	14 	15 	16 	17
18 17:00まで	19 17:00まで	20 休館日	21 	22 施設整備 休館日	23 	24
25 17:00まで	26 休館日	27 	28 	29 	30 	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

レッスン・エクササイズ	時間	曜日
かんたんステップ	19:00~20:00	第1水曜日
かんたんステップ	10:30~11:30	第3土曜日
エアロピクス	19:00~20:00	第2水曜日
エアロピクス	10:30~11:30	第4土曜日
骨盤シェイプ	19:00~20:00	
ヨガ	10:30~11:45	
アクアピクス	19:00~20:00	
入門エアロピクス	14:30~15:15	
水中エクササイズ	14:30~15:15	
フラダンス	10:30~11:30	
スポット水泳(パタ足・手回し)	14:30~15:30	
ピラティス	10:30~11:30	

講座

親子で楽しく生活改善講座 13:30~15:30	水泳講座:クロール(基礎・完成)コース 14:30~16:00
ボディデザイン講座 【第1回】10:30~12:00 【第2回】10:30~12:30	

教室

元気アップ教室 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
水泳講座~クロール基礎コース ~	7/27、8/3	6/15~7/23
親子で楽しく生活改善講座	7/28、8/4	6/16~7/21
スポット水泳	7/17、7/24、8/21、8/28	6/22~
水泳講座~クロール発展コース ~	8/10、8/17	6/29~8/6
水泳講座~クロール完成コース ~	8/24、8/31	7/13~8/20
水泳講座~クロール発展コース ~	9/7、9/14	7/27~9/3
シェイプアップ講座	9/2、9/9	7/29~8/27
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」「22年度カレンダー」がご覧になれば、「利用時間」「休館日」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 祝日・休館日を除く)