





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

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。



今月のイベント案内



## レッスン

	【水中エクササイズ】毎週木曜日 14:30 ~ 15:15	
	【けんこうアクア】第1・3水曜日 10:30 ~ 11:30	
	【アクアシェイプ】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・3火曜日 19:00 ~ 20:00	
	【骨盤ストレッチ】第1・2・3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金曜日 10:30 ~ 11:30
	【フラダンス】第2・4水曜日 10:30 ~ 11:30	

## 講座

	ヘルシークッキング講座 10:30 ~ 12:30		親子でクッキング講座 13:30 ~ 15:30
	水泳講座:水曜日コース《発展・完成》、金曜日コース《完成》 14:30 ~ 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【水曜日コース】～クロール発展コース～	8/10、8/17	7/13～8/6
水泳講座【水曜日コース】～クロール完成コース～	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
ヘルスアップ講座	9/8、9/22	8/11～9/6
コツコツ元気講座	9/16、9/29	8/12～9/9
元気アップ講座	9/13	8/16～9/9
水泳講座【水曜日コース】～クロール発展コース～	9/14、9/21	8/17～9/10
自宅でエクササイズ講座	9/16	8/19～9/14
シェイプアップ講座	9/21、9/28	8/24～9/17
水泳講座【水曜日コース】～クロール完成コース～	9/28、10/5	8/31～9/24
<b>施設利用講習・体力測定</b>	<b>11月分予約</b>	<b>8/2～</b>

「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)

