
















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 
2 17:00まで	3 休館日	4  完成	5 	6  筋トレ・アクア30	7 	8 
9 17:00まで	10 休館日	11 	12 	13  基礎ウォーク・アクア30	14 	15
16 17:00まで	17 休館日	18  発展	19 	20  ロングアクア45	21 	22 
23 17:00まで	24 休館日	25  発展	26 	27 施設整備 休館日	28 	29 
30 17:00まで	31 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。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。

今月の案内

レッスン・エクササイズ

	かんたんステップ	
	第1水曜日：19:00～20:00	
	エアロビクスレッスン	
	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	ヨガ
	19:00～20:00	10:30～11:45
	アクアビクス	入門エアロビクス
	19:00～20:00	14:30～15:15
	水中エクササイズ	フラダンス
	14:30～15:15	10:30～11:30
	スポット水泳(息継ぎ)	骨盤シェイプ
	14:30～15:30	10:30～11:30

講座

	水泳講座:クロール(発展・完成)コース 14:30～16:00		親子で楽しく生活改善講座 13:30～15:30
---	------------------------------------	--	-----------------------------

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	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
スポット水泳	9/19、9/26	8/11～
水泳講座：クロール発展コース	9/15、9/29	8/11～9/8
体力測定	11月分予約	8/1～

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)