

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

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	第3土曜日：10:30～11:30
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
骨盤シェイブ 19:00～20:00	ヨガ 10:30～11:45
アクアピクス 19:00～20:00	入門エアロビクス 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(息継ぎ) 14:30～15:30	ピラティス 10:30～11:30

講座

水泳講座～クロール(基礎・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	7/17、7/24、8/21、8/28	6/22～
水泳講座～クロール発展コース	定員になりましたので、申込受付終了いたしました。次回のご予約をお待ちしております。	6/22～
水泳講座～クロール完成コース	定員になりましたので、申込受付終了いたしました。次回のご予約をお待ちしております。	6/22～
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
自力整体講座	9/8、9/15	8/4～9/1
リラックス講座	9/15、9/29	8/11～9/8
ヘルシークッキング講座	9/16、9/30	8/12～9/9
水泳講座～クロール完成コース～	9/28、10/5	8/17～9/24
スポット水泳	9/18、9/25	8/24～
水泳講座～クロール発展コース～	10/19、10/26	8/31～10/15
体力測定	11月分予約	8/3～

「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、「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)