

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










教室・講座・スポット水泳への参加は事前にご予約が必要となります。各教室・講座・レッスン、エクササイズ受付は、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

レッスン・エクササイズ	エアロビクスレッスン	
	水曜日：19:00～20:00	土曜日：10:30～11:30
 スマッシュボディ 19:00～20:00		ヨガ 10:30～11:30
 アクアピクス 19:00～20:00		太極拳 10:30～11:30
 水中エクササイズ 14:30～15:15		入門エアロビクス 14:30～15:15
 スポット水泳(水慣れ・バタ足) 14:30～15:15		
講座	教室	
 水泳講座:加-ル-ス(発展・完成) 14:30～16:00		介護予防教室 時間は日にちによって異なります



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
～元気なうちからの～介護予防教室	8/29、9/5、9/12、9/19、10/3、10/10	7/4～
脳卒中・心臓病予防講座	9/8、9/15	8/1～9/5
水泳講座：クロール発展コース	8/21、8/28	7/21～8/14
水泳講座：クロール完成コース	9/4、9/11	7/21～8/28
スポット水泳	8/10、8/24、9/14、9/28、10/12	6/29～
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)