

# 9月 とちぎ健康づくりセンターカレンダー

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		完成		水中筋トレ・アクア30		
6 17:00まで	7 休館日	完成		基礎ウォーク・アクア30		
13 17:00まで	14 休館日	発展		ロングアクア45		
20 17:00まで	21 17:00まで	22 17:00まで	23 17:00まで	24 施設整備 休館日	25 休館日	26 
27 休館日	28 休館日	29 発展	30 			

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	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	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		19:00～20:00	
	アควアビクス		
水中エクササイズ			14:30～15:15
	スポット水泳(息継ぎ)		14:30～15:30
ヨガ			10:30～11:45
	入門エアロビクス		14:30～15:15
フラダンス			10:30～11:30
	骨盤シェイプ		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		ヘルシーキッキング講座《応用編》 11:00～13:00
--	------------------------------------	--	---------------------------------

### 教室

	ボディデザイン教室 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
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
水泳講座：クロール完成コース	10/6、10/20	9/1～9/29
血管イキイキ！講座	10/15、10/29	9/8～10/8
ストレス解消講座	10/21、10/28	9/8～10/14
水泳講座：クロール発展コース	10/27、11/10	9/15～10/20
シェイプアップ講座	11/5、11/19	9/15～10/29
体力測定	12月分予約	9/1～

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)