
















9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  水中エクサ	2 	3  かんたん
4 17:00まで	5 休館日	6  ストレッチ 夜	7  ステップ けんこう	8  水中エクサ シェイプ	9  シェイプ 昼	10  かんたん
11 17:00まで	12 休館日	13  ストレッチ	14  発展 インジヨイ	15  水中エクサ	16  ピラティス	17  ステップ
18 17:00まで	19 17:00まで	20 休館日	21  発展 けんこう	22  水中エクサ シェイプ	23 17:00まで	24  インジヨイ
25 休館日	26 休館日	27 施設整備 休館日	28  完成	29  水中エクサ	30  ウォーキング	

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。

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		
	【インジヨイ!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金曜日 10:30 ~ 11:45		
	【夜のヨガ】第1火曜日 19:00 ~ 20:00		
	【骨盤ストレッチ】第1・2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・5金曜日 10:30 ~ 11:30
	【フラダンス】第2・4水曜日 10:30 ~ 11:30		

講座

	ウォーキング講座 13:30 ~ 15:00		自宅でエクササイズ講座 18:30 ~ 20:00
	シェイプアップ講座 14:00 ~ 15:30		元気アップ講座 10:30 ~ 12:00
	水泳講座:クロール《発展・完成》コース 14:30 ~ 16:00		
	コツコツ元気講座 1日目: 14:00 ~ 16:00、2日目: 10:30 ~ 12:30		
	ヘルスアップ講座 1日目: 10:00 ~ 11:30、2日目: 10:30 ~ 12:30		



今月のメニュー案内





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
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】～ケール発展コース～	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	8/24～9/17
水泳講座【水曜日コース】～ケール完成コース～	9/28、10/5	8/31～9/24
血管いきいき講座	10/19、10/26、11/2	9/14～10/13
ストレス解消講座	10/6	9/8～10/4
ヘルシークッキング講座	10/13	9/8～10/6
ウォーキング講座	9/30	9/2～9/28
自宅でエクササイズ講座	10/14	9/16～10/12
親子で運動講座	10/8	9/9～10/6
施設利用講習・体力測定	12月分予約	9/1～

「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)