

4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 休業日	3	4 エンジョイ 	5 	6 シェイプ 	7
8 17:00まで	9 休業日	10 ストレッチ 夜 	11 けんこう 	12 水中エクササイズ シェイプ 	13 昼 シェイプ 	14 かんたん エンジョイ
15 17:00まで	16 休業日	17 ストレッチ 夜 	18 ステップ 基礎① 	19 水中エクササイズ 	20 シェイプ かんたん 	21
22 17:00まで	23 休業日	24 施設整備 休業日	25 けんこう 基礎② 	26 水中エクササイズ シェイプ 	27 昼 シェイプ かんたん 	28 ステップ
29 17:00まで	30 17:00まで					

※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。



今月の案内



レッスン

	【水中エクササイズ】第2・3・4木曜日 14:30～15:15	
	【けんこうアクア】第2・4水曜日 10:30～11:15	
	【アクアシェイプ】毎週金曜日 19:00～20:00	
	【かんたんエアロ】第2・3・4金曜日 14:00～14:45	
	【エンジョイ!エアロ】第1水曜日 19:00～20:00、第2土曜日 10:30～11:30	
	【ステップシェイプ】第3水曜日 19:00～20:00、第4土曜日 10:30～11:30	
	【昼のヨーガ(金)】第2・4金曜日 10:30～11:45	
	【夜のヨーガ】第2・3火曜日 19:00～20:00	
	【骨盤ストレッチ】第2・3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	
	【フラダンス】第2・4水曜日 10:30～11:30	
		【ピラティス】第1・3金曜日 10:30～11:30

講座

	ストレス解消講座 18:30～20:00		スッキリ引き締め講座 10:30～12:00
	水泳講座(基礎コース) 14:30～16:00		



予約のお知らせ



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
ストレス解消講座	4/19	3/22~4/18
水泳講座【水曜日ｺｰｽ】～ｸｰﾙ基礎ｺｰｽ①～	4/18、4/25	3/22~4/17
スッキリ引き締め講座	4/26	3/29~4/25
ヘルシークッキング講座	5/10	4/5~5/2
水泳講座【水曜日ｺｰｽ】～ｸｰﾙ発展ｺｰｽ①～	5/9、5/16	4/11~5/8
水中運動講座	5/26	4/21~5/25
水泳講座【水曜日ｺｰｽ】～ｸｰﾙ完成ｺｰｽ①～	5/23、5/30	4/25~5/19
シェイプアップ講座	5/24	4/26~5/23
施設利用講習・体力測定	7月分予約	4/3~

☆「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」「24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)