



とちぎ健康づくりセンターカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前 午後 夜間				1	2	3	4
	中止			中止	中止	中止	中止
午前 午後 夜間	5	6	7	8	9	10	11
	中止	休業日	コアトレ(火) 骨盤体操	ヨガ(朝) ZUMBA	バレトン アクアシェイプ	モーニングアクア ピラティス	エンジョイ!エアロ
午前 午後 夜間	12	13	14	15	16	17	18
	17:00まで	休業日	コアトレ(火) 骨盤体操	ヨガ(朝) かんたんアクア フィットネスがソイカサ60	フィットネスがソイカサ45 ここにこ エアロ ウェーブ ストレッチ アクアシェイプ	自力整体 ピラティス	ステップシェイプ
午前 午後 夜間	19	22	21	22	23	24	25
	コアトレ(日) 17:00まで	休業日	コアトレ(火) 骨盤体操	ヨガ(朝) ZUMBA	バレトン クッキング① アクアシェイプ	モーニング アクア クッキング② ピラティス	エンジョイ!エアロ 自宅エクサ①
午前 午後 夜間	26	27	28	29	30	<<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	
	17:00まで	休業日	臨時休業	17:00まで			

