

4月茂原健康交流センター教室スケジュール案内

曜日	教室名	インストラクター	場所	実施日	教室時間	申込み方法	
火	①成人水泳 初心者 バタフライ	竹村ルミ子・福田ひとみ 水泳コーチ1	プール	25M	13・20・27日	11:50～13:00	名簿記入 無料各先着12名
	②成人水泳 初心者 平泳ぎ			25M	13・20・27日		名簿記入 無料各先着12名
	③水中腰痛体操	鈴木美和 転倒・寝たきり予防改善メディカル		流水	13・20・27日	13:10～14:00	名簿記入 無料先着14名
	④ワンポイント アドバイス	荒関貴人 公認水泳教師		25M	6・13・20・27日	小・中学生 18:00より 成人 19:00より	名簿記入 無料先着12名
	⑤筋力向上体操※1	舟本佐智子 健康運動実践指導者	機能訓練室	6・27日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着20名	
		水沼律子 健康運動実践指導者		13・20日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着20名	
	⑥フラダンス※2	中川幸子講師		中止	14:00～15:00	名簿記入 無料先着18名	
⑦竹はり画	渡邊信昭講師	会議室	13・27日	第2・4週 13:30～15:30	材料費自己負担 10名		
水	①成人水泳 初級背泳ぎ	竹村ルミ子・福田ひとみ 水泳コーチ1	プール	25M	14・21・28日	10:50～12:00	名簿記入 無料先着12名
	②成人水泳 上級背泳ぎ			25M	14・21・28日		名簿記入 無料先着12名
	③社交ダンス (初心者基礎編)	鈴木勝子講師	機能訓練室	7・14・21・28日	10:10～12:10	名簿記入 無料先着36名	
	④ベリーダンス	講師 Asal		7・14・21・28日	12:30～13:30	名簿記入 無料先着15名	
	⑤カイロプラクティック	阿久津真理 カイロプラクター	大広間	7・21・28日	10:30～16:00	有料	
木	①成人水泳 上級クロール	竹村ルミ子・鈴木美和 水泳コーチ1	プール	25M	8・15・22日	11:50～13:00	名簿記入 無料先着12名
	②成人水泳 初級クロール			25M	8・15・22日		名簿記入 無料先着12名
	③アクアビクス	鈴木美和 アクアフィットネス インストラクター		流水	8・15・22日	13:05～13:55	名簿記入 無料先着14名
	④フィットネス ウォーキング	鈴木美和 メディカルアクアフィットネス インストラクター		流水	8・15・22日	14:00～14:50	名簿記入 無料先着14名
	⑤特別支援 スイミング	田中香織 中級障害者スポーツ指導員		25M	8・15・22日	17:00～18:00	事前 申し込み
	⑥やさしいヨガ※1	馬場純子 ヨガインストラクター	機能訓練室	1・8・15・22日	10:30～12:00	名簿記入 無料先着20名	
	⑦MIXフィットネス※2	荒関貴人 フィットネスインストラクター		1・8・15・22日	12:15～13:15	名簿記入 無料先着20名	
	⑧陳式太極拳※3	川田滋子師範		1・8・15・22日	13:30～14:30	名簿記入 無料先着20名	
	⑨健康講座	朝日・下村 看護師	大広間など	中止	第2・4週 10:30～11:00	巡回随時	
金	①エアロビクス	青柳 早苗 インストラクター	機能訓練室	2・9・16・23 30日	10:30～11:30	名簿記入 無料先着17名	
	②笑いヨガ	阿久津里美 笑いヨガティーチャー		2・9・16・23 30日	13:30～14:30	名簿記入 無料先着15名	
	③編みぐるみ	佐々木芳江講師	会議室	2・9・16・23 30日	13:15～14:15	無料15名	
土	①ハンドマッサージ	朝日礼子看護師	大広間前通路	3・17日	第1・3週 11:00～12:00	無料	

●申込み方法に有料と記入以外の教室は無料ですが、施設(風呂・プール)利用料は通常通りいただきます。
●火曜日・木曜日の※印1～3の教室は当日複数の受講はできません。

ホームページ
QRコード

