

7月茂原健康交流センター教室スケジュール案内

(7月10日現在)

曜日	教室名	インストラクター	場所	実施日	教室時間	申込方法
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 (完泳コース)	6・13・20日	11:50~13:00	名簿記入9:45~ 先着12名
	②成人水泳 初心者 平泳ぎ					名簿記入9:45~ 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	プール 流水	6・13・20日	13:10~14:00	名簿記入9:45~ 先着14名
	④ワンポイントアドバイス 小・中学生	荒関貴人 公認水泳教師	プール 25M (完泳コース)	6・13・20日	18:00~19:00	名簿記入17:00~ 先着12名
	⑤ワンポイントアドバイス 成人	荒関貴人 公認水泳教師			19:00~20:00	名簿記入17:00~ 先着12名
	⑥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・13・27日 20日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 先着20名
		水沼律子 健康運動実践指導者				
	⑦フラダンス※2	中川幸子講師		6・13・20・27日	14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着18名
⑧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 先着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 (完泳コース)	7・14日	10:50~12:00	名簿記入9:45~ 先着12名
	②成人水泳 上級 背泳ぎ					名簿記入9:45~ 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9:45~ 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11:30~ 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日	10:30~16:00	随時申込(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 (完泳コース)	1・8・15日	11:50~13:00	名簿記入9:45~ 先着12名
	②成人水泳 初級 クロール					名簿記入9:45~ 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	プール 流水	1・8・15日	13:05~13:55	名簿記入9:45~ 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	プール 流水	1・8・15日	14:00~14:50	名簿記入9:45~ 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	プール 25M (完泳コース)	1・8・15日	17:00~17:45	事前申込
	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・29日	10:30~12:00	名簿記入9:45~ 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日	12:15~13:15	名簿記入11:15~ 先着20名
	⑧陳式太極拳※3	川田滋子師範		1・8・15・29日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着20名
	⑨健康講座	朝日・下村 看護師	大広間など	8日	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・30日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 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・30日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着15名
	③編みぐるみ	佐々木芳江講師	会議室	2・9・16・30日	13:15~14:15	材料費自己負担 先着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	随時申込(無料)

●申込方法に有料と記入以外の教室は無料ですが、いずれも施設(風呂・プール)利用料をいただきます。

●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。

●短期水泳教室 7月27・28・29・30 13:30~14:30の間、25m完泳コースを使用します。

●シニア水中教室 7月2・9・16(金) 10:00~11:50の間、25mフリーコースを使用します。

●シニア体操教室 7月7・14(水) 13:45~15:15の間、機能訓練室を使用します。

●本内容は予告なく変更になる場合があります。

ホームページ
QRコード

