

6月茂原健康交流センター教室スケジュール案内

(6月1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)	1・8・15・22 29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	1・8・15・22 29日	13:10~14:00	名簿記入9:45~ 先着14名			
	④幼児水泳	舟本佐智子・竹村ルミ子 福田ひとみ 水泳コーチ1					流水	1・8・15・22 29日	15:30~16:30	事前申込(有料) 先着15名
	⑤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					25M (完泳コース)	1・8・15・22 29日	18:00~19:00	名簿記入17:00~ 先着12名
	⑥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						
	⑦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		1・15・22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			8・29日					
	⑧フラダンス※2	中川幸子講師			1・8・15・22 29日	14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着18名			
⑨竹はり画	渡邊信昭講師	会議室		8・22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)	2・9・16・23 30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		2・9・16・23 30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			2・9・16・23 30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		2・9・16・23 30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)	3・10・17・24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	3・10・17・24日	13:05~13:55	名簿記入9:45~ 先着12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	3・10・17・24日	14:00~14:50	名簿記入9:45~ 先着12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 (完泳コース)	3・10・17・24日	17:00~18:00	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		3・10・17・24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			3・10・17・24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			3・10・17・24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		10・24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		4・11・18・25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			4・11・18・25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		4・11・18・25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		5・19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。

●シニア水中運動教室 6月4・11・18・25(金) 10:30~11:50の間、25mフリーコースを使用します。

●シニア体操教室 6月2・9・16・23・30(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

