

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)	2・9・16・30日	11:50～13:00	名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	②成人水泳 初心者平泳ぎ	鈴木美和 転倒・寝つき予防改善メディカル		流水	2・9・16・30日	13:10～14:00	名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	③水中腰痛体操	舟本佐智子・竹村ルミ子 福田ひとみ 水泳コーチ1		流水	9・16・30日	15:30～16:30	名簿記入9:45～ 先着14名参加費100円
	④幼児水泳	荒関貴人 公認水泳教師		25M (完泳コース)	2・9・16・30日	18:00～19:00	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				19:00～20:00	名簿記入17:00～ 先着12名参加費100円
	⑥ワンポイントアドバイス 成人	舟本佐智子 健康運動実践指導者	機能訓練室	2・9・16・30日	10:30～11:30	名簿記入9:45～ 先着20名参加費100円	
	⑦筋力向上体操※1	水沼律子 健康運動実践指導者					
	⑧フラダンス※2	中川幸子講師	会議室	2・9・16・30日	14:00～15:00	名簿記入13:00～ 先着18名参加費100円	
	⑨竹はり画	渡邊信昭講師		9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)	10・17・24日	10:50～12:00	名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	②成人水泳 上級背泳ぎ	鈴木勝子講師					名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	③社交ダンス (初心者基礎編)	講師 Asal	機能訓練室	10・17・24日	10:10～12:10	名簿記入9:45～ 先着36名参加費100円	
	④ベリーダンス	条川久子講師		10・17・24日	12:30～13:30	名簿記入11:30～ 先着15名参加費100円	
	⑤シニア体操教室	阿久津真理 カイロプラクター		10・17・24日	13:45～15:15	事前申込(市内在住者) 抽選15名	
	⑥カイロプラクティック	大広間		10・24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)	4・11・18・25日	11:50～13:00	名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	②成人水泳 初級クロール	鈴木美和 アクアフィットネス インストラクター		流水	4・11・18・25日	13:05～13:55	名簿記入9:45～ 先着14名参加費100円
	③アクアビクス	鈴木美和 フィットネス ウォーキング		流水	4・11・18・25日	14:00～14:50	名簿記入9:45～ 先着14名参加費100円
	④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)	4・11・18・25日	17:00～17:45	事前申込	
	⑤やさしいヨガ※1	馬場純子 ヨガインストラクター		4・11・18・25日	10:30～12:00	名簿記入9:45～ 先着20名参加費100円	
	⑥MIX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	機能訓練室	4・11・18・25日	12:15～13:15	名簿記入11:15～ 先着20名参加費100円	
	⑦陳式太極拳※3	川田滋子師範		4・11・18・25日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着20名参加費100円	
	⑧健康講座	朝日・下村 看護師	大広間など	11・25日	第2・4週 10:30～11:00	巡回随時	
金	①シニア水中教室	新井有紀子 水泳指導員	プール	25M (フリークース)	5・12・19・26日	10:00～11:50	事前申込(市内在住者) 抽選12名
	②エアロビクス	青柳早苗 インストラクター			5・12・19・26日	10:30～11:30	名簿記入9:45～ 先着17名参加費100円
	③認知機能向上 体操教室	宮下順子 介護予防運動トレーナー	機能訓練室	5・12・19・26日	12:00～13:00	名簿記入11:00～ 先着16名参加費100円	
	④笑いヨガ	阿久津里美 笑いヨガティーチャー		5・12・19・26日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着15名参加費100円	
	⑤編みぐるみ	佐々木芳江講師	会議室	5・12・19・26日	13:15～14:15	材料費自己負担 先着15名参加費100円	
土	①ハンドマッサージ	朝日礼子看護師	大広間前通路	6・20日	第1・3週 11:00～12:00	随時申込(無料)	

●教室の参加費以外に、すべての教室は施設(風呂・プール)利用料をいただきます。

●※印1～3の教室の当日複数の受講は教室開始10分前で定員未達の場合に「待ち名簿」記入の先着順。

●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

