

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						名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	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	2・9・16・30日	13:10～ 14:00	名簿記入9:45～ 先着14名参加費100円
	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	9・16・30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)	2・9・16・30日	18:00～19:00	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	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
	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	2・9・16・30日	10:30～11:30	名簿記入9:45～ 先着20名参加費100円	
		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		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	会議室	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						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)	鈴木勝子講師	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	講師 Asal		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	桑川久子講師		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	阿久津真理 カイロプラクター	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						名簿記入9:45～ 先着12名参加費100円
	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	4・11・18・25日	13:05～13:55	名簿記入9:45～ 先着14名参加費100円
	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	4・11・18・25日	14:00～14:50	名簿記入9:45～ 先着14名参加費100円
	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)	4・11・18・25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	4・11・18・25日	10:30～12:00	名簿記入9:45～ 先着20名参加費100円	
	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		4・11・18・25日	12:15～13:15	名簿記入11:15～ 先着20名参加費100円	
	⑧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	
	⑨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 (フリーコース)	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	機能訓練室	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		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

