

宇都宮市茂原健康交流センター 12月 教室スケジュール案内

(令和3年 11月7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	プールの 25M (完泳コース)	7・14・21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	プールの 流水	7・14・21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	プールの 流水	7・14・21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	プールの 25M (完泳コース)	7・14・21・28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
	⑦筋力向上体操※1	舟本佐智子 健康運動実践指導者 水沼律子 健康運動実践指導者	機能訓練室	7・14・21・28日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 先着20名参加費100円
	⑧フラダンス※2	中川幸子講師	機能訓練室	7・14・21・28日	14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着20名参加費100円
	⑨竹はり画	渡邊信昭講師	会議室	14・28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	プールの 25M (完泳コース)	1・8・15・22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	1・8・15・22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	機能訓練室	1・8・15・22日	12:30~13:30	名簿記入11:30~ 先着20名参加費100円
	⑤シニア体操教室	桑川久子	機能訓練室	1・8・15・22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	1・15・22日	12:30~16:00	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	プールの 25M (完泳コース)	2・9・16・23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	プールの 流水	2・9・16・23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	プールの 流水	2・9・16・23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	プールの 25M (完泳コース)	2・9・16・23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	2・9・16・23日	10:30~12:00	名簿記入9:45~ 先着22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		2・9・16・23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		2・9・16・23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	9・23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 インストラクター	プールの 25M (フリーコース)	3・10・17・24日	10:30~11:50	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	3・10・17・24日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 先着20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	3・10・17・24日	12:00~13:00	名簿記入11:00~ 先着20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	機能訓練室	3・10・17・24日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着20名参加費100円
	⑤編みぐるみ	佐々木芳江講師	会議室	3・10・17・24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	4・18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

