

宇都宮市茂原健康交流センター 1月 教室スケジュール案内

(令和3年 12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)	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	18・25日	13:10~14:00	名簿記入9:45~ 先着14名参加費100円	
	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	25M (完泳コース)	18・25日	18:00~19:00	名簿記入17:00~ 先着12名参加費100円	
	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名参加費100円	
	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	4・18・25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					
	⑦フラダンス※2	中川幸子講師	4・18・25日	14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着20名参加費100円		
⑧竹はり画	渡邊信昭講師	会議室	25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)	12・19・26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	5・12・19・26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			12:30~13:30	名簿記入11:30~ 先着20名参加費100円	
	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	19・26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	25M (完泳コース)	13・20・27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	13・20・27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	13・20・27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)	13・20・27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	6・13・20・27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			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			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	13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	7・14・21日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 先着20名参加費100円	
	②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			12:00~13:00	名簿記入11:00~ 先着20名参加費100円	
	③笑いヨガ	阿久津里美 笑いヨガティーチャー			13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着20名参加費100円	
	④編みぐるみ	佐々木芳江講師			会議室	7・14・21日	13:15~14:15
土	①ハンドマッサージ	朝日礼子看護師	大広間前通路	15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

