

| 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<br>初心者 <b>バタフライ</b>             | 竹村ルミ子<br>水泳コーチ1                         | プール   | 25M<br>(完泳コース)       | 休止                   | 11:50~13:00                | 名簿記入9:45~<br>先着12名参加費100円 |             |                            |
|        | ② 成人水泳<br>初心者 <b>平泳ぎ</b>               | 福田ひとみ<br>水泳コーチ1                         |       |                      |                      |                            | 名簿記入9:45~<br>先着12名参加費100円 |             |                            |
|        | ③ 水中腰痛体操                               | 鈴木美和<br><small>転倒・寝たきり予防改善メディカル</small> |       |                      |                      |                            | 流水                        | 13:10~14:00 | 名簿記入9:45~<br>先着14名参加費100円  |
|        | ④ ワンポイントアドバイス<br><b>小・中学生</b> (泳げる方対象) | 荒関貴人<br>公認水泳教師                          |       |                      |                      |                            | 25M<br>(完泳コース)            | 18:00~19:00 | 名簿記入17:00~<br>先着12名参加費100円 |
|        | ⑤ ワンポイントアドバイス<br><b>成人</b> (泳げる方対象)    | 荒関貴人<br>公認水泳教師                          |       |                      |                      |                            |                           | 19:00~20:00 | 名簿記入17:00~<br>先着12名参加費100円 |
|        | ⑥ 筋力向上体操※1                             | 舟本佐智子<br>健康運動実践指導者                      | 機能訓練室 | 17・31日               | 10:20~11:20          | 名簿記入9:45~<br>先着20名参加費100円  |                           |             |                            |
|        |  | 水沼律子<br>健康運動実践指導者                       |       | 24日                  |                      |                            |                           |             |                            |
|        |  | ⑦ ズンバ※2                                 |       | 荒関貴人<br>ズンバインストラクター  |                      |                            | 17・24・31日                 | 11:30~12:20 | 名簿記入10:30~<br>先着15名参加費100円 |
|        |  | ⑧ フラダンス※3                               |       | 中川幸子 講師              |                      |                            | 17・31日                    | 14:00~15:00 | 名簿記入13:00~<br>先着20名参加費100円 |
| ⑨ 竹はり画 | 渡邊信昭 講師                                | 会議室                                     | 24日   | 第2・4週<br>13:30~15:30 | 材料費自己負担<br>先着10名     |                            |                           |             |                            |
| 水      | ① 成人水泳<br><b>初級</b> 背泳ぎ                | 竹村ルミ子<br>水泳コーチ1                         | プール   | 25M<br>(完泳コース)       | 休止                   | 10:50~12:00                | 名簿記入9:45~<br>先着12名参加費100円 |             |                            |
|        | ② 成人水泳<br><b>上級</b> 背泳ぎ                | 福田ひとみ<br>水泳コーチ1                         |       |                      |                      |                            | 名簿記入9:45~<br>先着12名参加費100円 |             |                            |
|        | ③ アクアビクス                               | 鈴木美和<br>アクアフィットネス<br>インストラクター           |       |                      |                      |                            | 流水                        | 13:30~14:20 | 名簿記入9:45~<br>先着14名参加費100円  |
|        | ④ 社交ダンス<br>(初心者基礎編)                    | 鈴木勝子 講師                                 | 機能訓練室 | 18・25日               | 10:10~12:10          | 名簿記入9:45~<br>先着36名参加費100円  |                           |             |                            |
|        | ⑤ ベリーダンス<br>(女性のみ)                     | 講師 Asal                                 |       | 18・25日               | 12:30~13:30          | 名簿記入11:30~<br>先着20名参加費100円 |                           |             |                            |
|        | ⑥ シニア体操                                | 桑川久子                                    |       | 25日                  | 13:45~15:15          | 事前申込(市内在住者)<br>抽選15名       |                           |             |                            |
|        | ⑦ カイロプラクティック                           | 阿久津真理<br>カイロプラクター                       | 大広間   | 休止                   | 12:30~16:00          | 随時申込(有料)                   |                           |             |                            |
| 木      | ① 成人水泳<br><b>上級</b> クロール               | 竹村ルミ子<br>水泳コーチ1                         | プール   | 25M<br>(完泳コース)       | 休止                   | 11:50~13:00                | 名簿記入9:45~<br>先着12名参加費100円 |             |                            |
|        | ② 成人水泳<br><b>初級</b> クロール               | 鈴木美和<br>公認水泳教師                          |       |                      |                      |                            | 名簿記入9:45~<br>先着12名参加費100円 |             |                            |
|        | ③ フィットネス<br>ウォーキング                     | 鈴木美和<br>メディカルアクアフィットネス<br>インストラクター      |       |                      |                      |                            | 流水                        | 13:05~13:55 | 名簿記入9:45~<br>先着14名参加費100円  |
|        | ④ 特別支援<br>スイミング                        | 田中香織<br>中級障害者スポーツ指導員                    |       |                      |                      |                            | 25M<br>(完泳コース)            | 17:00~17:45 | 事前申込                       |
|        | ⑤ やさしいヨガ※1                             | 馬場純子<br>ヨガインストラクター                      | 機能訓練室 | 19・26日               | 10:20~11:50          | 名簿記入9:45~<br>先着22名参加費100円  |                           |             |                            |
|        | ⑥ MIXフィットネス※2                          | 荒関貴人<br>フィットネスインストラクター                  |       | 19・26日               | 12:15~13:15          | 名簿記入11:15~<br>先着20名参加費100円 |                           |             |                            |
|        | ⑦ 陳式太極拳※3                              | 川田滋子 師範                                 |       | 19・26日               | 13:30~14:30          | 名簿記入12:30~<br>先着20名参加費100円 |                           |             |                            |
|        | ⑧ 健康講座                                 | 吉田恵子<br>看護師                             | 大広間など | 26日                  | 第2・4週<br>10:30~11:00 | 巡回随時                       |                           |             |                            |
| 金      | ① エアロビクス                               | 青柳 早苗<br>インストラクター                       | 機能訓練室 | 13・20・27日            | 10:30~11:30          | 名簿記入9:45~<br>先着20名参加費100円  |                           |             |                            |
|        | ② 認知機能向上体操                             | 宮下順子<br>介護予防運動トレーナー                     |       | 13・20・27日            | 12:00~13:00          | 名簿記入11:00~<br>先着20名参加費100円 |                           |             |                            |
|        | ③ 笑いヨガ                                 | 阿久津里美<br>笑いヨガティーチャー                     |       | 13・20・27日            | 13:30~14:30          | 名簿記入12:30~<br>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   | 13・20・27日            | 13:15~14:15          | 材料費自己負担<br>先着15名参加費100円    |                           |             |                            |

●※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

