

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 水泳コーチ1	プール	25M (完泳コース)	休止	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	福田ひとみ 水泳コーチ1					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	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 (泳げる方対象)	荒関貴人 公認水泳教師					25M (完泳コース)	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 (泳げる方対象)	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	14・21・28日	10:20~11:20	7日	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 ズンバ※2						荒関貴人 ズンバインストラクター	7・14・21・28日	11:30~12:20	名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円
		⑧ フラダンス※3						中川幸子 講師	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 水泳コーチ1	プール	25M (完泳コース)	休止	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	福田ひとみ 水泳コーチ1					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	13:30~14:20	名簿記入9:45~ 先着14名参加費100円		
	④ 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・ 29日	10:10~12:10	12:30~13:30	名簿記入9:45~ 先着36名参加費100円				
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	講師 Asal						12:30~13:30	名簿記入11:30~ 先着20名参加費100円		
	⑥ シニア体操 (60歳以上 宇都宮市在住者)	桑川久子 健康運動実践指導者						13:45~15:15	年3回募集 抽選15名 詳細 HP,広報つつのみや		
	⑦ 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	休止	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 水泳コーチ1	プール	25M (完泳コース)	休止	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 公認水泳教師					名簿記入9:45~ 先着12名参加費100円				
	③ 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	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)	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	機能訓練室	2・9・16・23・ 30日	10:20~11:50	12:15~13:15	名簿記入9:45~ 先着22名参加費100円				
	⑥ MIX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		
	⑦ 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		
	⑧ 健康講座	吉田恵子 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 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	12:00~13:00	名簿記入9:45~ 先着20名参加費100円				
	② 認知機能向上体操	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	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					

●※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

