

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	新井 有紀子	プール	25M (完泳コース)	7・14・21・28日	11:50~13:00	名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円			
	② 成人水泳 初心者 平泳ぎ	福田 ひとみ						名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円		
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和					流水		7・14・21・28日	13:10~14:00
	④ 幼児水泳 😊	鈴木・福田・猪瀬					流水・幼児	7・14・21・28日	15:30~16:30	事前申込 抽選20人
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和					25M (完泳コース)	7・14・21・28日	17:30~18:00	名簿記入17:00~ 先着10名参加費100円
									18:00~18:30	名簿記入17:30~ 先着10名参加費100円
	⑥ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和		7・14・21・28日	18:40~19:30	名簿記入17:30~ 先着12名参加費100円				
	⑦ 筋力向上体操	舟本 佐智子	機能訓練室	7・21日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円				
		福田 ひとみ		14・28日						
	⑧ ズンバ	菊地 敦子		7・14・21・28日	11:30~12:20	名簿記入10:30~ 先着30名参加費100円				
⑨ フラダンス		7・14・21・28日		14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着30名参加費100円					
⑩ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室	14・28日	第2・4火曜日 13:30~15:30	材料費自己負担 先着20名					
水	① 成人水泳 初心者 背泳ぎ	福田 ひとみ	プール	25M (完泳コース)	1・8・15・22・ 29日	11:50~13:00	名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円			
	② 成人水泳 上級者 背泳ぎ	栗原 寿美恵						名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円		
	③ アクアビクス	鈴木 美和					流水		1・8・15・22・ 29日	13:30~14:20
	④ 社交ダンス (初心者基礎)	鈴木 勝子	機能訓練室	1・8・15・22・ 29日	10:10~11:00	名簿記入9:45~ 先着男女各17名参加費100円				
				11:10~12:00	名簿記入10:30~ 先着男女各17名参加費100円					
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	Asal		1・8・15・22・ 29日	12:30~13:30	名簿記入11:30~ 先着30名参加費100円				
⑥ シニア体操教 (60歳以上 宇都宮市在住者)	糸川 久子	1・8・15・22・ 29日		13:45~15:15	事前申込 抽選20人					
木	① 成人水泳 初心者 クロール	栗原 寿美恵	プール	25M (完泳コース)	9・16・30日	11:50~13:00	名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円			
	② 成人水泳 上級者 クロール	鈴木 美和						2・9・16・30日	名簿記入9:45~ 先着15名参加費100円	
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和			流水	2・9・16・30日	13:05~13:55	名簿記入9:45~ 先着18名参加費100円		
	④ 特別支援 スイミング	田中 香織			2・9・16・30日	17:00~17:45	事前申込			
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和			25M (完泳コース)	2・9・16・30日	19:00~19:30	名簿記入18:30~ 先着10名参加費100円		
							19:30~20:00	名簿記入19:00~ 先着10名参加費100円		
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子	機能訓練室	2・9・16・30日	10:20~11:50	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円				
	⑦ らくらくフィットネス	福田 ひとみ	機能訓練室	2・9・16・30日	12:15~13:15	名簿記入11:15~ 先着30名参加費100円				
	⑧ 陳式太極拳	菅野 直子	機能訓練室	2・9・16・30日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着30名参加費100円				
⑨ 健康講座	吉田 恵子・深沢陽子	レストラン前など	9・23日	第2・4木曜日 11:30~12:30	巡回随時					
金	① シニア水中運動 (60歳以上 宇都宮市在住者)	新井 有紀子	プール	25M (フリーコース)	10・17・24日	10:30~11:50	事前申込 抽選20人			
	② エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	10・17・24日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円				
	③ 認知機能向上体操	宮下 順子	機能訓練室	10・24日	12:00~13:00	名簿記入11:00~ 先着30名参加費100円				
	④ 笑いヨガ	阿久津 里美	機能訓練室	10・17・24日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着30名参加費100円				
	⑤ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	10・17・24日	12:45~13:45	名簿記入11:45~材料費負担 先着15名参加費100円				

- 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。
- 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

