

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)	5・12・19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						流水	5・12・19日	13:10~14:00	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・幼児	5・12日	15:30~16:30	事前申込 抽選20人						
	④ 幼児水泳 😊	鈴木・福田・猪瀬						25M (完泳コース)	5・12・19日	17:30~18:00	名簿記入17:00~ 先着10名参加費100円		
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和		25M (完泳コース)	5・12・19日	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						機能訓練室	5日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円		
	⑦ 筋力向上体操	舟本 佐智子	5・12・19・26日	11:30~12:20	名簿記入10:30~ 先着30名参加費100円								
	⑧ ズンバ	水沼 律子				5・12・19・26日	14:00~15:00					名簿記入13:00~ 先着30名参加費100円	
	⑨ フラダンス	菊地 敦子											12・26日
	⑩ 竹はり画	中川 幸子						会議室	12・26日	第2・4火曜日 13:30~15:30	材料費自己負担 先着20名		
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)	6・13・20日	11:50~13:00								
② 成人水泳 上級者背泳ぎ	栗原 寿美恵					流水	6・13・20日					13:30~14:20	
③ アクアビクス	鈴木 美和	機能訓練室	6・13・20・27日	10:10~11:00	名簿記入9:45~ 先着男女各17名参加費100円								
④ 社交ダンス (初心者基礎)	鈴木 勝子					6・13・20・27日	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								6・13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											6・13日	13:45~15:15
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)	7・14・21日	11:50~13:00								
② 成人水泳 上級者クロール	鈴木 美和					流水	7・14・21日	13:05~13:55					
③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和	25M (完泳コース)	7・14・21日	17:00~17:45	事前申込								
④ 特別支援 スイミング	田中 香織					7・14・21日	19:00~19:30	名簿記入18:30~ 先着10名参加費100円					
⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和	7・14・21日	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	7・14・21・28日	12:15~13:15	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	7・14・21・28日	13:30~14:30	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								14・28日	第2・4木曜日 11:30~12:30	巡回随時		
⑨ 健康講座	深沢陽子											レストラン前など	14・28日
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)	1・8・15・22日	10:30~11:50					
② エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	1・8・15・22日	10:30~11:30									
③ 認知機能向上体操	宮下 順子				機能訓練室	1・8・22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	1・8・15・22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				1・8・15・22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。

