

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 5年 11月 30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	新井 有紀子	プ ー ル	25M (完泳コース)	休止	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	休止	13:10～ 14:00	名簿記入9:45～ 先着18名参加費100円
	④ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和		25M (完泳コース)	休止	17:30～18:00	名簿記入17:00～ 先着10名参加費100円
	泳げる方対象					18:00～18:30	名簿記入17:30～ 先着10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)	鈴木 美和		休止	18:40～19:30	名簿記入17:30～ 先着12名参加費100円	
	⑥ 筋力向上体操 	舟本 佐智子	機能訓練室		16・23・30日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円
	⑦ ズンバ 	菊地 敦子			16・23・30日	11:30～12:20	名簿記入10:30～ 先着30名参加費100円
	⑧ フラダンス	中川 幸子			16・23・30日	14:00～15:00	名簿記入13:00～ 先着30名参加費100円
	⑨ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室		23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)	休止	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	休止	13:30～14:20	名簿記入9:45～ 先着18名参加費100円
	④ 社交ダンス (初心者基礎) 	鈴木 勝子	機能訓練室		10・17・24・31日	10:10～11:00	名簿記入9:45～ 先着男女各17名参加費100円
	(経験者)					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			10・17・24・31日	12:30～13:30	名簿記入11:30～ 先着30名参加費100円
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)	休止	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					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	休止	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		25M (完泳コース)	休止	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				19:00～19:30	名簿記入18:30～ 先着10名参加費100円
	泳げる方対象					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		4・11・18・25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			4・11・18・25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			4・11・18・25日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着30名参加費100円
金	①エアロビクス 	青柳 早苗	機能訓練室		5・26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	宮下 順子			12・26日	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			5・12・19・26日	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	会議室		5・12・19・26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

