

宇都宮市茂原健康交流センター 3月 教室スケジュール案内

(令和6年1月26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	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					25M (完泳コース)		
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和					流水	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)	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
	⑤ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和		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	福田 ひとみ	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			
		舟本 佐智子		12・19日					
		水沼 律子		26日					
		⑦ ズンバ		菊地 敦子			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 フラダンス		中川 幸子		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 竹はり画	渡邊 信昭	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				
⑩ 健康講座	加藤 はる美・深沢陽子	レストラン前など	19日	11:30~12:00	巡回随時				
水	① 成人水泳 初心者背泳ぎ	福田 ひとみ	プール	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					25M (完泳コース)		
	③ アクアビクス	鈴木 美和					流水	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) (経験者)	鈴木 勝子	機能訓練室	6・13・27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		6・13・27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	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					25M (完泳コース)		
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和					流水	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)	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)	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	7・14・21・28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		7・14・21・28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		7・14・21・28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	加藤 はる美・深沢陽子	レストラン前など	7日	11:30~12:00	巡回随時				
金	① エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	1・8・15・22・ 29日	10:30~11:30	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円			
	② 認知機能向上 体操教室	宮下 順子		8・22日	12:00~13:00	名簿記入11:00~ 先着30名参加費100円			
	③ 笑いヨガ	阿久津 里美		1・8・15・22・ 29日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着30名参加費100円			
	④ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	1・8・15・22・ 29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

