

宇都宮市茂原健康交流センター 5月 教室スケジュール案内

(令和6年3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	21・28日	11:50~13:00	名簿記入10:50~ 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		
	④ 小中学生対象水泳 泳げない方対象	鈴木 美和					25M (完泳コース)	17:30~18:00	
								18:00~18:30	
	⑤ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和	21・28日	18:40~19:30	名簿記入17:40~ 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	28日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円			
		水沼 律子		21日					
	⑦ ズンバ	菊地 敦子		21・28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	21・28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		28日	第2・4週 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	1・22・29日	11:50~13:00	名簿記入10:50~ 先着15名参加費100円			
	② 成人水泳 上級 背泳ぎ	猪瀬 有紀					25M (完泳コース)		
	③ アクアビクス	鈴木 美和					流水		
	④ 社交ダンス (初心者基礎)	鈴木 勝子	機能訓練室	1・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・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)	桑川 久子	29日		13:45~15:15	事前申込 抽選20名				
木	① 成人水泳 初心者 クロール	栗原 寿美恵		プール	2・23・30日	11:50~13:00	名簿記入10:50~ 先着15名参加費100円		
	② 成人水泳 上級 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						
	④ 特別支援 スイミング	田中 香織	2・23・30日					17:00~17:45	事前申込
	④ 小中学生対象水泳 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	2・23・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		2・23・30日	12:05~13:05	名簿記入11:05~ 先着30名参加費100円			
	⑧ 陳式太極拳	菅野 直子		2・23・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	加藤 はる美・深沢 陽子	レストラン前など		23日	11:30~12:00	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)	31日	11:10~12:30	事前申込 抽選20名		
	① エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	24・31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	宮下 順子		24・31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		24・31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	24・31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



