

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)	4・11・18・25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						流水	4・11・18・25日
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和		幼児・流水	4・11・18・25日	15:30~16:30	事前申込 抽選16名		
	④ 幼児水泳 😊	福田ひとみ・猪瀬有紀						25M (完泳コース)	4・11・18・25日
	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)	4・11・18・25日	18:00~18:30	名簿記入17:30~ 先着10名参加費100円		
	④ 小中学生対象水泳 泳げる方対象	鈴木 美和						4・11・18・25日	18:40~19:30
	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	4・18日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円			
	⑥ 筋力向上体操	舟本 佐智子					11・25日		
	⑦ ズンバ	水沼 律子						4・11・18・25日	11:30~12:20
	⑨ フラダンス	菊地 敦子					4・11・18・25日		
	⑩ 竹はり画	中川 幸子	会議室	11・25日	第2・4週 13:30~15:30	材料費自己負担 先着20名			
⑪ 健康講座	渡邊 信昭	レストラン前など					11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	25M (完泳コース)	5・12・19・26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						流水	5・12・19・26日
	③ アクアビクス	鈴木 美和		機能訓練室	5・12・19・26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	11:10~12:00					名簿記入10:30~ 先着男女各17名参加費100円	
	④ 社交ダンス (経験者)	鈴木 勝子							5・12・19・26日
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	Asal	5・12・19・26日	13:45~15:15	事前申込 抽選20名				
⑥ シニア体操 (60歳以上 宇都宮市在住者)	糸川 久子								
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)	6・13・20・27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						流水	6・13・20・27日
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和		25M (完泳コース)	6・13・20・27日	17:00~17:45	事前申込		
	④ 特別支援 スイミング	田中 香織						6・13・20・27日	19:00~19:30
	⑤ 小中学生対象水泳 泳げない方対象	鈴木 美和		6・13・20・27日	19:30~20:00	名簿記入19:00~ 先着10名参加費100円			
	⑤ 小中学生対象水泳 泳げる方対象	鈴木 美和					機能訓練室	6・13・20・27日	10:20~11:50
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子	6・13・20・27日	12:05~13:05	名簿記入11:05~ 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				6・13・20・27日			
	⑧ 陳式太極拳	菅野 直子	レストラン前など	27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)	7・14・21・28日	11:10~12:30	事前申込 抽選20名		
	② エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	7・14・21・28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					7・21・28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							
	⑤ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	7・14・21・28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

