

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									
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和						流水	休止	13:10~14:00	名簿記入10:50~ 先着18名参加費100円
	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)	休止	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	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	20日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円					
		水沼 律子		6日							
		福田 ひとみ		27日							
⑦ ズンバ		菊地 敦子		6・20・27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		6・20・27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	27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	25M (完泳コース)	休止	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									
	③ アクアビクス	鈴木 美和						流水	休止	13:30~14:20	名簿記入10:50~ 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	7・14・21・28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	7・14・21・28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 (60歳以上 宇都宮市在住者)	桑川 久子	28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	25M (完泳コース)	休止	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									
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和						流水	休止	13:10~14:00	名簿記入10:50~ 先着20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
										19:00~19:30	名簿記入18:30~ 先着10名参加費100円
	⑤ 小中学生対象水泳 泳げない方対象	鈴木 美和	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	1・8・22・29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	1・8・15・22・ 29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	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						
⑨ 健康講座	加藤 はる美・深沢 陽子	レストラン前など	22日	11:45~12:15	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)	30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	16・23・30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		9・30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		2・9・16・23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	会議室	2・9・16・23・ 30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					
😊	夏季クロール小学生水泳	鈴木美和・猪瀬有紀	プール	25M (完泳コース)	1・2・6・7・8 9日	13:30~14:30	事前申込 抽選25人				

- 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。

