

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)	3・10日	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	3・10日	13:10~14:00	名簿記入9:45~ 先着18名参加費100円			
	④ 幼児水泳 😊	福田ひとみ・鈴木美和		流水・幼児	3・10日	15:30~16:30	事前申込 抽選16人			
	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)	3・10日	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			
	⑥ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和			3・10日	18:40~19:30	名簿記入17:30~ 先着12名参加費100円			
	⑦ 筋力向上体操	舟本 佐智子	機能訓練室			10日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円		
		水沼 律子				3日				
	⑧ ズンバ	菊地 敦子				3・10日	11:30~12:20	名簿記入10:30~ 先着30名参加費100円		
	⑨ フラダンス	中川 幸子				3・10日	14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着30名参加費100円		
⑩ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室				10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	加藤 はる美・深沢 陽子	レストラン前				10日	11:45~12:15			
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)	4・11・18・25日	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 背泳ぎ	猪瀬 有紀					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	4・11・18・25日	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			4・11・18・25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				4・11・18・25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)	糸川 久子	4・11・18・25日				13:45~15:15	事前申込 抽選20人			
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)	5・12・19・26日	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 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	5・12・19・26日	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	5・12・19・26日	17:00~17:45	事前申込					
	⑤ 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)	5・12・19・26日	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			5・12・19・26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				5・12・19・26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				5・12・19・26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		26日	11:45~12:15					
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)	6・13・20・27日	11:10~12:30	事前申込 抽選20人			
	② エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室			6・13・20・27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				6・20・27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				6・13・20・27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	6・13・20・27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。

