

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)	2・9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					13:10～14:00				
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和						15:30～16:30			
	④ 幼児水泳😊	福田ひとみ・猪瀬有紀							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)	17:30～18:00
	⑥ ワンポイントアドバイス	鈴木 美和	2・9日	18:40～19:30	名簿記入17:30～ 先着10名参加費100円						
	⑦ 筋力向上体操	舟本 佐智子	機能訓練室	9・30日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円					
		水沼 律子		2・23日							
	⑧ ズンバ	菊地 敦子		2・9・23・30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		2・9・23・30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		9・23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	レストラン前など	9日	11:45～12:15	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)	3・10・17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					13:30～14:20				
	③ アクアビクス	鈴木 美和	流水	3・10・17日	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	3・10・17・24・ 31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		3・10・17・24・ 31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	3・10・17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)	4・11・18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	13:10～14:00								
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和						17:00～17:45			
	④ 特別支援 スイミング	田中 香織							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)	19:00～19:30
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子		機能訓練室	4・11・18・25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	11・18・25日		12:05～13:05	名簿記入11:05～ 先着30名参加費100円					
		舟本 佐智子	4日								
⑧ 陳式太極拳	菅野 直子	4・11・18・25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	25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)	5・12・19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	5・12・19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		19・26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・12・19・26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	5・12・19・26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				
😊	夏季クール小学生水泳	鈴木美和・猪瀬有紀		プール 25M (完泳コース)	30・31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
 ●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

