

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・10日		名簿記入10:50~ 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10:50~ 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 脳トレ・アロマ	深沢 陽子・吉原恵美	西側通路		10日	11:45~12:15	開催随時		
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)	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 上級背泳ぎ	猪瀬 有紀						4・11・18・25日
	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10:50~ 先着18名参加費100円
	④ 社交ダンス (初心者基礎) (経験者)	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)	桑川 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・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 上級クロール	鈴木 美和						5・12・19・26日
	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 脳トレ・アロマ	深沢 陽子・吉原恵美	西側通路	26日	11:45~12:15	開催随時			
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)	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。

