

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)	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 初心者 平泳ぎ	荒関 貴人 福田 ひとみ		12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		19・26日		名簿記入10:50~ 先着18名参加費100円		
	④ 幼児水泳😊	福田・猪瀬・鈴木		12・19・26日		13:10~14:00	事前申込 抽選16人	
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和		25M (完泳コース)		12・19・26日	17:30~18:00	名簿記入17:00~ 先着10名参加費100円
	泳げる方対象					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		12・19・26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 水沼 律子	機能訓練室	12・26日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円		
	⑧ ズンバ	菊地 敦子		19日				
	⑨ フラダンス	中川 幸子		12・19・26日			11:30~12:20	名簿記入10:30~ 先着30名参加費100円
	⑩ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室	12・26日	第2・4週 13:30~15:30	14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着30名参加費100円	
⑪ 健康講座 インフルエンザ対策	加藤はる美・深沢陽子	西側通路	12日	11:15~11:45	材料費自己負担 先着20名	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)	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 背泳ぎ	猪瀬 有紀		6・13・20・27日		名簿記入10:50~ 先着15名参加費100円		
	③ アクアビクス	鈴木 美和		6・13・20・27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	6・13・20・27日	10:10~11:00	名簿記入9:45~ 先着男女各17名参加費100円		
	(経験者)				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	6・13・20・27日	12:30~13:30	名簿記入11:30~ 先着30名参加費100円			
⑥ シニア体操教 (60歳以上 宇都宮市在住者)	桑川 久子		6・13・20・27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)	7・14・21・28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		7・14・21・28日		名簿記入10:50~ 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		7・14・21・28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		7・14・21・28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)		7・14・21・28日	19:00~19:30	名簿記入18:30~ 先着10名参加費100円
	泳げる方対象					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	7・14・21・28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		7・14・21・28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		7・14・21・28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 インフルエンザ対策	加藤はる美・深沢陽子	西側通路	28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)	1・8・15・22・ 29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	1・8・15・22・ 29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		8・29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		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		
	⑤ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	1・8・15・22・ 29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

