

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・17・24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・17・24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・17・24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・猪瀬有紀		流水・幼児	3・10・17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・17・24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	3・10・17・24日	18:00～18:30
	⑥ ワンポイントアドバイス	鈴木 美和		3・10・17・24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	3・17日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円	
		水沼 律子		10・24日			
	⑧ ズンバ	菊地 敦子		3・10・17・24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・17・24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・24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 ヒートショック対策	加藤 はる美・吉原恵美	西側通路	10日	11:15～11:45	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		流水	4・11・18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 シニア体操教 (60歳以上 宇都宮市在住者)	桑川 久子	4・11・18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		流水	5・12・19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	5・12・19日	19:30～20:00
	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 ヒートショック対策	加藤 はる美・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・13・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。

