

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)	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 初心者平泳ぎ	福田 ひとみ			21・28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	21・28日	13:10～14:00	名簿記入10:50～ 先着18名参加費100円
	④ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和		25M (完泳コース)	21・28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	21・28日	18:00～18:30
	⑤ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和	21・28日	18:40～19:30	18:40～19:30	名簿記入17:30～ 先着12名参加費100円	
	⑥ 筋力向上体操	舟本 佐智子	機能訓練室	21・28日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円	
		水沼 律子		7日			
	⑦ ズンバ	菊地 敦子		7・21・28日	11:30～12:20	名簿記入10:30～ 先着30名参加費100円	
	⑧ フラダンス	中川 幸子		7・21・28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		21日	第2・4週 13:30～15:30	材料費自己負担 先着20名	
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)	8・15・22・29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			8・15・22・29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	8・15・22・29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	8・15・22・29日	10:10～11:00	名簿記入9:45～ 先着男女各17名参加費100円	
				8・15・22・29日	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	8・15・22・29日	12:30～13:30	名簿記入11:30～ 先着30名参加費100円			
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)	9・16・23・30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			9・16・23・30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	9・16・23・30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		9・16・23・30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)	9・16・23・30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		9・16・23・30日	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	9・16・23・30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		9・16・23・30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		9・16・23・30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 開運アロマハンドマッサージ	深沢 陽子	西側通路	23日	11:45～12:15	開催随時		
金	① エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	10・17・24・31日	10:30～11:30	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円	
	② 認知機能向上体操	宮下 順子		17・24・31日	12:00～13:00	名簿記入11:00～ 先着30名参加費100円	
	③ 笑いヨガ	阿久津 里美		10・17・24・31日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着30名参加費100円	
	④ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	10・17・24・31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

