

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)	11:50~13:00	休止	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						25M (完泳コース)	11:50~13:00	休止	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	13:10~14:00	休止	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)	17:30~18:00	休止	名簿記入17:00~ 先着10名参加費100円
	⑤ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和	25M (完泳コース)	18:40~19:30	休止	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	10:20~11:20	休止	名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円									
		水沼 律子													
	⑦ ズンバ	菊地 敦子					11:30~12:20	休止	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	14:00~15:00					休止	名簿記入13:00~ 先着30名参加費100円							
⑨ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室					第2・4週 13:30~15:30	休止	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)	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 上級背泳ぎ	猪瀬 有紀						25M (完泳コース)	26日	11:50~13:00	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	26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	26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	26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)	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 上級クロール	鈴木 美和							25M (完泳コース)	27日	11:50~13:00	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										27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	27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)										27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	27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					27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								27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 老人転倒防止	加藤 はる美	西側通路	27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	21・28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					21・28日	12:00~13:00	休止	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									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	21・28日	12:45~13:45

- 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。

