

| 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) | 8・15・22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 | | | 8・15・22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 | 8・15・22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 | 1・8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) | 8・15・22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 |
| | ⑤ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象) | 鈴木 美和 | | | 8・15・22日 | 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 | 8・22日 | 10:20~11:20 | 名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円 | |
| | | 水沼 律子 | | 1・15日 | | | |
| | ⑦ ズンバ  | 菊地 敦子 | | 1・8・15・22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 | 1・8・15・22日 | | 14:00~15:00 | 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 | 8・22日 | 第2・4週 13:30~15:30 | 材料費自己負担 先着20名 | | |
| ⑩ 個別健康相談 | 加藤 はる美・吉原恵美 | 西側通路 | 8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) | 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 上級背泳ぎ | 猪瀬 有紀 | | | 9・16・23・30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 | 9・16・23・30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 | 2・9・16・23・30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 | | 2・9・16・23・30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 | 9・16・23・30日 | | 13:45~15:15 | 事前申込 抽選20名 | | |
| 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) | 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 上級クロール | 鈴木 美和 | | | 10・17・24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 | 10・17・24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 | | 10・17・24日 | 17:00~17:45 | 事前申込 | |
| | ⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象 | 荒関 貴人 | | 25M (完泳コース) | 10・17・24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 |
| | ⑥ やさしいヨガ | 馬場 純子 | 機能訓練室 | 3・10・17・24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 | | 3・10・17・24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 | | 3・10・17・24日 | 13:30~14:30 | 名簿記入12:30~ 先着30名参加費100円 | |
| | ⑩ 個別健康相談 | 加藤 はる美・吉原恵美 | | 西側通路 | 24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) | 鈴木 美和 | プール | 25M (フリーコース) | 11・18・25日 | 11:10~12:30 | 事前申込 抽選20名 |
| | ② エアロビクス  | 青柳 早苗 | 機能訓練室 | 11・18・25日 | 10:30~11:30 | 名簿記入9:45~ 先着30名参加費100円 | |
| | ③ 美姿勢・骨盤調整体操 | 高野 愛和 | | 4・11・18・25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 | | 4・11・18・25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 | 4・11・18・25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 | |
|  | 春季クロール小学生水泳 | 鈴木・猪瀬・荒関 | プール | 25M (完泳コース) | 1・2・3・4日 | 14:00~15:00 | 事前申込 抽選25人 |

- 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

