

宇都宮市茂原健康交流センター 7月 教室スケジュール案内

(令和 7年 6月 11日現在)

| 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<br>初心者バタフライ            | 新井 有紀子                       | プ<br>ー<br>ル | 25M<br>(完泳コース)     | 1・8・15日              | 11:50～13:00                     | 名簿記入10:50～<br>先着15名参加費100円                               |
|                 | ② 成人水泳<br>初心者平泳ぎ              | 福田 ひとみ                       |             |                    | 1・8・15日              |                                 | 名簿記入10:50～<br>先着15名参加費100円                               |
|                 | ③ 水中腰痛体操                      | 鈴木 美和                        |             | 流水                 | 1・8・15日              | 13:10～ 14:00                    | 名簿記入10:50～<br>先着18名参加費100円                               |
|                 | ④ 幼児水泳😊                       | 福田ひとみ・猪瀬有紀・<br>鈴木美和          |             | 幼児・流水              | 1・8・15日              | 15:30～16:30                     | 事前申込 抽選16人                                               |
|                 | ⑤ 小中学生水泳<br>泳げない方対象           | 鈴木 美和                        |             | 25M<br>(完泳コース)     | 1・8・15日              | 17:30～18:00                     | 名簿記入17:00～<br>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～<br>先着10名参加費100円      |                                                          |
|                 | ⑥ ワンポイントアドバイス                 | 鈴木 美和                        |             | 1・8・15日            | 18:40～19:30          | 名簿記入17:30～<br>先着12名参加費100円      |                                                          |
|                 | ⑦ 筋力向上体操👟                     | 舟本 佐智子<br>水沼 律子              | 機能訓練室       | 8日<br>1・15・29日     | 10:20～11:20          | 名簿記入9:45～<br>先着30名参加費100円       |                                                          |
|                 | ⑧ ズンバ👟                        | 菊地 敦子                        |             | 1・8・15・29日         |                      | 11:30～12:20                     | 名簿記入10:30～<br>先着30名参加費100円                               |
|                 | ⑨ フラダンス                       | 中川 幸子                        |             | 1・8・15・29日         | 14:00～15:00          | 名簿記入13:00～<br>先着30名参加費100円      |                                                          |
|                 | ⑩ 竹はり画                        | 渡邊 信昭                        | 会議室         | 8日                 | 第2・4週<br>13:30～15:30 | 材料費自己負担<br>先着20名                |                                                          |
| ⑪ 健康講座<br>熱中症対策 | 加藤 はる美                        | 西側通路                         | 8日          | 11:15～11:45        | 開催随時                 |                                 |                                                          |
| 水               | ① 成人水泳<br>初心者背泳ぎ              | 福田 ひとみ                       | プ<br>ー<br>ル | 25M<br>(完泳コース)     | 2・9・16日              | 11:50～ 13:00                    | 名簿記入10:50～<br>先着15名参加費100円                               |
|                 | ② 成人水泳<br>上級背泳ぎ               | 猪瀬 有紀                        |             |                    | 2・9・16日              |                                 | 名簿記入10:50～<br>先着15名参加費100円                               |
|                 | ③ アクアビクス                      | 鈴木 美和                        |             | 流水                 | 2・9・16日              | 13:30～14:20                     | 名簿記入10:50～<br>先着18名参加費100円                               |
|                 | ④ 社交ダンス<br>(初心者基礎)<br>(経験者)👟  | 鈴木 勝子                        | 機能訓練室       | 2・9・16・23・<br>30日  | 10:10～11:00          | 名簿記入9:45～<br>先着男女各17名参加費100円    |                                                          |
|                 | ⑤ ベリーダンス<br>(女性のみ)            | Asal                         |             | 2・9・16・23・<br>30日  | 11:10～12:00          | 名簿記入10:30～<br>先着男女各17名参加費100円   |                                                          |
|                 | ⑥ シニア体操👟<br>(60歳以上 宇都宮市在住者)   | 糸川 久子                        |             | 2・9・16・23日         | 12:30～13:30          | 名簿記入11:30～<br>先着30名参加費100円      |                                                          |
| 木               | ① 成人水泳<br>初心者クロール             | 栗原 寿美恵<br>猪瀬 有紀              | プ<br>ー<br>ル | 25M<br>(完泳コース)     | 3・10日<br>17日         | 11:50～13:00                     | 名簿記入10:50～<br>先着15名参加費100円                               |
|                 | ② 成人水泳<br>上級クロール              | 鈴木 美和                        |             |                    | 3・10・17日             |                                 | 名簿記入10:50～<br>先着15名参加費100円                               |
|                 | ③ フィットネス<br>ウォーキング            | 鈴木 美和                        |             | 流水                 | 3・10・17日             | 13:10～14:00                     | 名簿記入10:50～<br>先着20名参加費100円                               |
|                 | ④ 特別支援<br>スイミング               | 田中 香織                        |             | 25M<br>(完泳コース)     | 3・10・17日             | 17:00～17:45                     | 事前申込                                                     |
|                 | ⑤ 小中学生水泳<br>泳げない方対象<br>泳げる方対象 | 荒関 貴人                        |             |                    | 3・10・17日             | 19:00～19:30<br>19:30～20:00      | 名簿記入18:30～<br>先着10名参加費100円<br>名簿記入19:00～<br>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       | 3・10・17・24・<br>31日 | 10:20～11:50          | 名簿記入9:45～<br>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・<br>31日 | 12:05～13:05          | 名簿記入11:05～<br>先着30名参加費100円      |                                                          |
|                 | ⑧ 陳式太極拳👟                      | 菅野 直子                        |             | 3・10・17・24・<br>31日 | 13:30～14:30          | 名簿記入12:30～<br>先着30名参加費100円      |                                                          |
|                 | ⑨ 健康講座<br>熱中症対策               | 加藤 はる美                       | 西側通路        | 24日                | 11:45～12:15          | 開催随時                            |                                                          |
|                 | 金                             | ① シニア水中運動<br>(60歳以上 宇都宮市在住者) | 鈴木 美和       | プ<br>ー<br>ル        | 25M<br>(フリーコース)      | 4・11・18日                        | 11:00～12:20                                              |
| ② エアロビクス👟       |                               | 青柳 早苗                        | 機能訓練室       | 4・25日              | 10:30～11:30          | 名簿記入9:45～<br>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～<br>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～<br>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<br>先着15名参加費100円 |                                                          |
| 😊               | 夏季クロール小学生水泳                   | 鈴木美和・猪瀬有紀                    | プ<br>ー<br>ル | 25M<br>(完泳コース)     | 29・30・31日            | 13:30～14:30                     | 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。  
●教室の予約受付の支店は教室開始10日前に定員不達の場合に「1つや2つ」記入の有無  
●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

