

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)	1・8・15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			1・8・15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	1・8・15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・ 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 泳げない方対象	鈴木 美和		25M (完泳コース)	1・8・15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
	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~ 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	8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			
		福田 ひとみ		29日			
	⑧ ズンバ	菊地 敦子	1・8・15・29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	1・8・15・29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	8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 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 初心者 背泳ぎ	福田 ひとみ	プール	25M (完泳コース)	2・9・16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			2・9・16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	2・9・16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	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	
				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	2・9・16・23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)	3・10日	11:50~13:00	名簿記入10:50~ 先着15名参加費100円
		猪瀬 有紀			17日		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		3・10・17日	13:10~14:00	名簿記入10:50~ 先着20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	3・10・17日	17:00~17:45	事前申込
	④ 特別支援 スイミング	田中 香織		3・10・17日	19:00~19:30	名簿記入18:30~ 先着10名参加費100円	
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	荒関 貴人		25M (完泳コース)	3・10・17日	19:30~20:00	名簿記入19:00~ 先着10名参加費100円
			泳げる方対象				
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子	機能訓練室	3・10・17・24・ 31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・ 31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・ 31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 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 (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)	4・11・18日	11:00~12:20	事前申込 抽選20名
	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~ 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	
😊	夏季クール小学生水泳	鈴木美和・猪瀬有紀	プール	25M (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。  
 ●教室の予約は教室内の掲示物または「予約受付」の電話にてお願いいたします。  
 ●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

