

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)	7・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			7・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	7・21・28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		流水・幼児	7・21・28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)	7・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	7・21・28日	18:00~18:30
	⑥ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和		7・21・28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	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			
	⑧ 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	
⑨ 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	28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)	1・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			1・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	1・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)	鈴木 勝子	機能訓練室	1・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	
				(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		1・8・15・22・ 29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	1・8・22・29日		13:45~15:15	事前申込 抽選20人		
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)	2・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			2・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	2・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		2・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	荒関 貴人		25M (完泳コース)	2・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	2・9・16・23・ 30日	19:30~20:00
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子	機能訓練室	2・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		2・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		2・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 秋のアロマセラピー	深沢 陽子	西側通路	23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)	新井 有紀子	プール	25M (フリーコース)	3・10・24・31日	11:00~12:20	事前申込 抽選20人
	② エアロビクス	青柳 早苗	機能訓練室	3・10・17・24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		3・10・17・24・ 31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		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	
	⑤ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	3・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。

