

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)	休止	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			休止			
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和		流水	休止	13:10～ 14:00	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)	休止	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	名簿記入17:30～ 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			休止	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		5・26日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円	
		水沼 律子			19日			
		⑦ ズンバ			菊地 敦子	5・19・26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	5・19・26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	26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)	休止	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			休止			
	③ アクアビクス	鈴木 美和		流水	休止	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		6・13・20・27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			6・13・20・27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)	休止	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			休止		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	休止	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		25M (完泳コース)	休止	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				19:00～19:30	名簿記入18:30～ 先着10名参加費100円	
						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		7・21・28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			7・14・21・28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			7・14・21・28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 夏バテ予防アロマテラピー	深沢 陽子	西側通路	28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		1・8・15・22・ 29日	10:30～11:30	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円	
	②美姿勢・骨盤調整体操	高野 愛和			1・22・29日	12:00～13:00	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			1・8・15・22・ 29日	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	1・8・15・22・ 29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		
😊	夏季クロール小学生水泳	鈴木美和・猪瀬有紀・ 荒関貴人	プ ー ル	25M (完泳コース)	1・5・6・7・8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。

