宇都宮市茂原健康交流センター　　9月　教室スケジュール案内

（令和 7年 9月 4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 初心者バタフライ	新井 有紀子	プール	25M （完泳コース）	2･9日	11:50～13:00	名簿記入10:50～ 先着15名参加費100円
		鈴木 美和			30日		
	② 成人水泳 初心者平泳ぎ	福田 ひとみ			2･9･30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	2･9･30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	2･9･30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）	2･9･30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	名簿記入17:30～ 先着10名参加費100円
	⑥ ワンポイントアドバイス 成人（泳げる方対象）	鈴木 美和			2･9･30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		9日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費100円
		水沼 律子			2･30日		
	⑧ ズンバ	菊地 敦子			2･9･30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			2･9･30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	渡邉 信昭	会議室		9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 脳トレ	吉原恵美	西側通路		9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）	3･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 上級背泳ぎ	猪瀬 有紀			3･10･17･24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	3･10･17･24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		3･10･17･24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			3･10･17･24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）	粂川 久子			3･10･17･24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）	4･11･18･25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			4･11･18･25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	4･11･18･25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		25M （完泳コース）	4･11･18･25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			11･18･25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	鈴木 美和			4日	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		4･11･18･25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			4･11･18･25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			4･11･25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 脳トレ	吉原恵美	西側通路		25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）	5･12･19･26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		5･12･19･26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			5･12･19･26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			5･12･19･26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		5･12･19･26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。

ホームページ
QRコード