

宇都宮市茂原健康交流センター 11月 教室スケジュール案内

(令和 7年 11月15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)	11・18日	11:50～13:00	名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	② 成人水泳 初心者平泳ぎ	福田 ひとみ			11・18日		名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	③ 水中腰痛体操	鈴木 美和		流水	11・18日	13:10～ 14:00	名簿記入10:50～ 先着18名参加費300円
	④ 幼児水泳🧐	福田ひとみ・猪瀬有紀		流水・幼児	11・18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)	11・18日	17:30～18:00	名簿記入17:00～ 先着10名参加費300円
	泳げる方対象				18:00～18:30	名簿記入17:30～ 先着10名参加費300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			11・18日	18:40～19:30	名簿記入17:30～ 先着12名参加費300円
	⑦ 筋力向上体操👟	舟本 佐智子	機能訓練室	18日	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円	
		新井 有紀子		11日			
	⑧ ズンバ👟	菊地 敦子		11・18日	11:30～12:20	名簿記入10:30～ 先着30名参加費300円	
	⑨ フラダンス	中川 幸子		11・18日	14:00～15:00	名簿記入13:00～ 先着30名参加費300円	
⑩ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室	11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 インフルエンザ対策	加藤はる美	西側通路	11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)	5・12・19・26日	11:50～ 13:00	名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	② 成人水泳 上級背泳ぎ	猪瀬 有紀			5・12・19・26日		名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	③ アクアビクス	鈴木 美和		流水	5・12・19・26日	13:30～14:20	名簿記入10:50～ 先着18名参加費300円
	④ 社交ダンス (初心者基礎)	鈴木 勝子	機能訓練室	5・12・19・26日	10:10～11:00	名簿記入9:45～ 先着男女各17名参加費300円	
	(経験者)				11:10～12:00	名簿記入10:30～ 先着男女各17名参加費300円	
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	Asal		5・12・19・26日	12:30～13:30	名簿記入11:30～ 先着30名参加費300円	
	⑥ シニア体操教室👟 (60歳以上 宇都宮市在住者)	桑川 久子		5・12・19・26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)	6・13・20・27日	11:50～13:00	名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	② 成人水泳 上級クロール	鈴木 美和			6・13・20・27日		名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和		流水	6・13・20・27日	13:10～14:00	名簿記入10:50～ 先着20名参加費300円
	④ 特別支援 スイミング	田中 香織		25M (完泳コース)	6・13・20・27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			6・13・20・27日	19:00～19:30	名簿記入18:30～ 先着10名参加費300円
	泳げる方対象			19:30～20:00	名簿記入19:00～ 先着10名参加費300円		
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子	機能訓練室	6・13・20・27日	10:20～11:50	名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円	
	⑦ らくらくフィットネス👟	福田 ひとみ		6・13・20・27日	12:05～13:05	名簿記入11:05～ 先着30名参加費300円	
	⑧ 陳式太極拳	菅野 直子		6・13・20・27日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着30名参加費300円	
	⑨ 健康講座 インフルエンザ対策	加藤はる美		西側通路	27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)	7・14・21・28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	7・14・21・28日	10:30～11:30	名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円	
	③美姿勢・骨盤調整体操	高野 愛和		7・14・28日	12:00～13:00	名簿記入11:00～ 先着30名参加費300円	
	④ 笑いヨガ	阿久津 里美		7・14・21・28日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着30名参加費300円	
	⑤ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室	7・14・21・28日	12:45～13:45	名簿記入11:45～材料費負担 先着15名参加費300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

