

| 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・16・23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 | | | 2・9・16・23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 | 2・9・16・23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・ 鈴木美和 | | 流水・幼児 | 2・9・16・23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・16・23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 |
| | 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・16・23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 | 16.23日 | 10:20～11:20 | 名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円 | |
| | | 水沼 律子 | | 2・9日 | | | |
| | ⑧ ズンバ | 菊地 敦子 | | 2・9・16・23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 | | 2・9・16・23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 | | 9・23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 ヒートショック対策 | 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300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300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300円 |
| | ④ 社交ダンス (初心者基礎) (経験者) | 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300円 | |
| | | | | | 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 | | 3・10・17・24日 | 12:30～13:30 | 名簿記入11:30～ 先着30名参加費300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) | 11・18・25日 | 11:50～13:00 | 名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円 |
| | | 猪瀬 有紀 | | | 4日 | | |
| | 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300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300円 |
| | ④ 特別支援スイミング | 田中 香織 | | 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 | | 25M (完泳コース) | 4・11・18・25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 | 4・11・18・25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 | | 4・11・18・25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 | 4・11・18・25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 ヒートショック対策 | 吉原 恵美 | 西側通路 | 25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 | 5・12・19・26日 | 10:30～11:30 | 名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円 | |
| | ② 美姿勢・骨盤調整体操 | 高野 愛和 | | 5・19・26日 | 12:00～13:00 | 名簿記入11:00～ 先着30名参加費300円 | |
| | ③ 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300円 | |
| | ④ 編みぐるみ | 佐々木 芳江 | 会議室 | 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。

