

宇都宮市茂原健康交流センター 2月 教室スケジュール案内

(令和8年1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)	休止	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		休止	11:50～13:00	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	休止	名簿記入10:50～ 先着18名参加費300円
	④ 小中学生水泳 泳げない方対象	鈴木 美和		休止	13:10～14:00	名簿記入17:00～ 先着10名参加費300円
	泳げる方対象	鈴木 美和		休止	17:30～18:00	名簿記入17:30～ 先着10名参加費300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	18:00～18:30	名簿記入17:30～ 先着12名参加費300円
	⑥ 筋力向上体操	舟本 佐智子	機能訓練室	休止	18:40～19:30	名簿記入17:30～ 先着20名
	⑦ ズンバ	水沼 律子		休止	10:20～11:20	名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円
	⑧ フラダンス	菊地 敦子		休止	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		休止	14:00～15:00	名簿記入13:00～ 先着30名参加費300円
	竹はり画	渡邊 信昭	会議室	休止	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)	25日	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		休止	11:50～13:00	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	25日	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	休止	13:30～14:20	名簿記入9:45～ 先着男女各17名参加費300円
	(経験者)	Asal		休止	10:10～11:00	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)	休止		休止	11:10～12:00	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)	26日	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		休止	11:50～13:00	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	26日	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		休止	13:10～14:00	名簿記入10:50～ 先着15名参加費300円
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	荒関 貴人	機能訓練室	休止	17:00～17:45	事前申込
	泳げる方対象	休止		休止	19:00～19:30	名簿記入18:30～ 先着10名参加費300円
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子		休止	19:30～20:00	名簿記入19:00～ 先着10名参加費300円
	⑦ らくらくフィットネス	福田 ひとみ		休止	10:20～11:50	名簿記入9:45～ 先着30名参加費300円
	⑧ 陳式太極拳	菅野 直子		休止	12:05～13:05	名簿記入11:05～ 先着30名参加費300円
	⑨ 健康講座 転倒防止	加藤 はる美	西側通路	休止	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着30名参加費300円
	⑩ 健康講座 転倒防止	休止	休止	休止	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	休止	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		休止	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		休止	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	休止	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

