

宇都宮市茂原健康交流センター 3月 教室スケジュール案内

(令和8年2月23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)	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 初心者 平泳ぎ	福田 ひとみ			3・10・17・24日			13:10~14:00	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	3・10・17・24日	15:30~16:30	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	3・10・17・24日			25M (完泳コース)	17:30~18:00	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		機能訓練室	3・10・17・24日	18:00~18:30	名簿記入17:00~ 先着10名参加費300円			
	泳げる方対象									
	⑥ ワンポイントアドバイス 成人(泳げる方対象)	鈴木 美和	3・10・17・24日		18:40~19:30	名簿記入17:30~ 先着12名参加費300円				
	水	⑥ 筋力向上体操 	舟本 佐智子	機能訓練室	3・10・17日	10:20~11:20	名簿記入9:45~ 先着30名参加費300円			
		⑦ ズンバ 	水沼 律子		24・31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	菊地 敦子		3・10・17・24・31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	中川 幸子		3・10・17・24・31日					第2・4週 13:30~15:30
⑪ 健康講座 花粉症		吉原 恵美	西側通路		10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)	4・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 上級 背泳ぎ	猪瀬 有紀			4・11・18日			13:30~14:20	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	4・11・18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	4・11・18・25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	4・18・25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)	5・12・19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			5・12・19日			13:10~14:00	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	5・12・19日	17:00~17:45	事前申込			
	④ 特別支援スイミング	田中 香織		5・12・19日	25M (完泳コース)			19:00~19:30	名簿記入18:30~ 先着10名参加費300円	
	⑤ 小中学生水泳 泳げない方対象	荒関 貴人		5・12・19日		19:30~20:00	名簿記入19:00~ 先着10名参加費300円			
	泳げる方対象							5・12・19・26日	10:20~11:50	名簿記入9:45~ 先着30名参加費300円
	⑥ やさしいヨガ	馬場 純子	機能訓練室	5・12・19・26日	12:05~13:05	名簿記入11:05~ 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	機能訓練室	5・12・19・26日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着30名参加費300円				
	⑧ 陳式太極拳 	菅野 直子	西側通路	26日	11:45~12:15	開催随時				
⑨ 健康講座 花粉症	吉原 恵美	西側通路	26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	6・13・27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		6・13・27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		6・13・27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	6・13・27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			
	春季クロール小学生水泳	鈴木・猪瀬	プール	25M (完泳コース)	24・25・26・27・31日	14:00~15:00	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。

ホームページ  
QRコード



