

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 バタフライ	猪瀬 有紀	プール	25M (完泳コース)	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 平泳ぎ	福田 ひとみ			19・26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	19・26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	19・26日	15:30～16:30	事前申込 抽選 16人
	⑤ 小中学生ステップアップコース 面かぶりクロール～背泳ぎまで	鈴木 美和		25M (完泳コース)	19・26日	16:45～17:30	事前申込 抽選10人程度
	クロール25M～四泳法、 泳力検定対応		17:30～18:15			事前申込 抽選10人程度	
	⑤ 筋力向上体操 	舟本 佐智子	機能訓練室	19日	10:20～11:20	名簿記入10:00～ 先着30名 参加費300円	
		水沼 律子		26日			
		⑥ ズンバ 		菊地 敦子	19・26日	11:30～12:20	名簿記入10:30～ 先着30名 参加費300円
		⑦ フラダンス		中川 幸子	19・26日	14:00～15:00	名簿記入13:00～ 先着30名 参加費300円
⑧ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室	26日	第2・4 13:30～15:30	材料費自己負担 先着20名		
水	① 成人水泳 背泳ぎ	福田 ひとみ	プール	25M (完泳コース)	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 水なれコース 顔つけ～基本動作等	猪瀬 有紀			20・27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	20・27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 	山口 由紀子	機能訓練室	20・27日	10:30～12:00	名簿記入10:00～ 先着男女各15名参加費300円	
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	Asal		20・27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  (60歳以上 宇都宮市在住者)	桑川 久子		20・27日	13:45～15:15	事前申込 抽選 20名	
木	① 成人水泳 クロール	栗原 寿美恵	プール	25M (完泳コース)	21・28日	11:50～13:00	名簿記入10:50～ 先着12名 参加費300円
	② 成人水泳 上級者コース メドレー～泳力検定等	鈴木 美和			21・28日		名簿記入10:50～ 先着12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	21・28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)	21・28日	17:00～17:45	事前申込
	⑤ 小中学生水泳 初心者コース	猪瀬 有紀			21・28日	18:00～19:00	名簿記入17:30～ 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	21・28日	10:20～11:50	名簿記入10:00～ 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		21・28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		21・28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 癒しのアロマセラピー	深沢 陽子	西側通路	28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)	鈴木 美和	プール	25M (フリーコース)	1・22・29日	11:00～12:20	事前申込 抽選 20名
	② エアロビクス 	青柳 早苗	機能訓練室	1・22日	10:30～11:30	名簿記入10:00～ 先着30名 参加費300円	
	③ 美姿勢・骨盤調整体操	高野 愛和		1・22・29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		1・22・29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	1・22・29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

