

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)	14・21・28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			14・21・28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			14・21・28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			7・14・21・28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 クロール25M~四泳法、 泳力検定対応	鈴木 美和			14・21・28日		16:45~17:30	事前申込 抽選10人程度	
				25M (完泳コース)		17:30~18:15	事前申込 抽選10人程度		
	⑥ 筋力向上体操 	舟本 佐智子	機能訓練室		7・28日	10:20~11:20	名簿記入10:00~ 先着30名 参加費300円		
		水沼 律子			14・21日				
	⑦ ズンバ 	菊地 敦子			7・14・21・28日			11:30~12:20	名簿記入10:30~ 先着30名 参加費300円
	⑧ フラダンス	中川 幸子			14・21・28日			14:00~15:00	名簿記入13:00~ 先着30名 参加費300円
⑨ 竹はり画	渡邊 信昭	会議室		14・28日	第2・4 13:30~15:30	材料費自己負担 先着20名			
⑩ 健康相談	加藤 はる美	西側通路		14日	11:15~11:45	開催随時			
水	① 成人水泳 背泳ぎ	福田 ひとみ	プール	25M (完泳コース)	15・22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			15・22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			15・22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		1・8・15・22日	10:30~12:00	名簿記入10:00~ 先着男女各15名 加費300円		
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	Asal			1・8・15・22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			1・8・15・22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)	9・16・23・30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			9・16・23・30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			9・16・23・30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			9・16・23・30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			9・16・23・30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		2・9・16・23・30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			2・9・16・23・30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			2・9・16・23・30日	13:30~14:30	名簿記入12:30~ 先着30名 参加費300円		
	⑩ 健康相談	加藤 はる美		西側通路		23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)	10・17・24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		3・10・17・24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			3・17・24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			3・10・17・24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	3・10・17・24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)	1・2・3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

