

| 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<br>(完泳コース)  | 2・9・16・23・30日 | 11:50～13:00                    | 名簿記入10:50～<br>先着 15名 参加費300円      |
|                            | ② 成人水泳 平泳ぎ  | 福田 ひとみ     |             |                 | 2・9・16・23・30日 |                                | 名簿記入10:50～<br>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・30日 | 13:10～14:00                    | 名簿記入10:50～<br>先着18名 参加費300円       |
|                            | ④ 幼児水泳                       | 福田ひとみ・猪瀬有紀 |             | 幼児・流水           | 2・9・16・23・30日 | 15:30～16:30                    | 事前申込 抽選 16人<br>次回申込 7/28～8/16     |
|                            | ⑤ 小中学生ステップアップコース<br>面かぶりクロール～背泳ぎまで  | 鈴木 美和      |             | 25M<br>(完泳コース)  | 2・9・16・23・30日 | 16:45～17:30                    | 事前申込 抽選10人程度<br>次回申込 7/28～8/16    |
|                            | クロール25M～四泳法、<br>泳力検定対応  |            | 17:30～18:15 |                 |               | 事前申込 抽選10人程度<br>次回申込 7/28～8/16 |                                   |
|                            | ⑥ 筋力向上体操                     | 舟本 佐智子     | 機能訓練室       |                 | 2・23・30日      | 10:20～11:20                    | 名簿記入10:00～<br>先着 30名 参加費300円      |
|                            |   | 水沼 律子      |             |                 | 9・16          |                                |                                   |
|                            | ⑦ ズンバ                        | 菊地 敦子      |             |                 | 2・9・16・23・30日 | 11:30～12:20                    | 名簿記入10:30～<br>先着 30名 参加費300円      |
|                            | ⑨ フラダンス   | 中川 幸子      |             |                 | 2・9・16・23・30日 | 14:00～15:00                    | 名簿記入13:00～<br>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<br>13:30～15:30            | 材料費自己負担<br>先着 20名                 |
| ⑪ 健康講座<br>脳トレ              | 吉原 恵美   | 西側通路       |             | 9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<br>(完泳コース)  | 10・17・24日     | 11:50～13:00                    | 名簿記入10:50～<br>先着 15名 参加費300円      |
|                            | ② 成人水泳 水なれコース<br>顔つけ～基本動作 等   | 猪瀬 有紀      |             |                 | 3・10・17・24日   |                                | 名簿記入10:50～<br>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～<br>先着 18名 参加費300円      |
|                            | ④ 社交ダンス<br>(初心者) <br>(上級者) | 山口 由紀子     | 機能訓練室       |                 | 3・10・17・24日   | 10:10～11:00                    | 名簿記入10:00～<br>先着 20名 参加費300円      |
|                            |   |            |             |                 | 3・10・17・24日   | 11:10～12:00                    | 名簿記入10:30～<br>先着 20名 参加費300円      |
|                            | ⑤ ベリーダンス<br>(女性の)   | Asal       |             |                 | 3・10・17・24日   | 12:30～13:30                    | 名簿記入11:30～<br>先着 30名 参加費300円      |
| ⑥ シニア体操<br>(60歳以上 宇都宮市在住者) | 桑川 久子   |            |             | 10・17・24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<br>(完泳コース)  | 4・11・18・25日   | 11:50～13:00                    | 名簿記入10:50～<br>先着 12名 参加費300円      |
|                            | ② 成人水泳 上級者コース<br>メドレー～泳力検定 等  | 鈴木 美和      |             |                 | 4・11・18・25日   |                                | 名簿記入10:50～<br>先着 12名 参加費300円      |
|                            | ③ フィットネス<br>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～<br>先着 20名 参加費300円      |
|                            | ④ 特別支援スイミング   | 田中 香織      |             | 25M<br>(完泳コース)  | 4・11・18・25日   | 17:00～17:45                    | 事前申込                              |
|                            | ⑤ 小中学生水泳<br>初心者コース  | 猪瀬 有紀      |             |                 | 4・11・18・25日   | 18:00～19:00                    | 名簿記入17:30～<br>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10:00～<br>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～<br>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～<br>先着 30名 参加費300円      |
|                            | ⑨ 健康講座<br>脳トレ   | 吉原 恵美      | 西側通路        |                 | 25日           | 11:45～12:15                    | 開催随時                              |
| 金                          | ① シニア水中運動<br>(60歳以上 宇都宮市在住者)  | 鈴木 美和      | プール         | 25M<br>(フリーコース) | 12・19・26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       |                 | 5・12・19・26日   | 10:30～11:30                    | 名簿記入10:00～<br>先着 30名 参加費300円      |
|                            | ③ 美姿勢・骨盤調整体操  | 高野 愛和      |             |                 | 12・19・26日     | 12:00～13:00                    | 名簿記入11:00～<br>先着 30名 参加費300円      |
|                            | ④ 笑いヨガ  | 阿久津 里美     |             |                 | 5・12・19・26日   | 13:30～14:30                    | 名簿記入12:30～<br>先着 30名 参加費300円      |
|                            | ⑤ 編みぐるみ   | 佐々木 芳江     | 会議室         |                 | 5・12・19・26日   | 12:45～13:45                    | 名簿記入11:45～材料費負担<br>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

