

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)	7・14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			7・14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	7・14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		幼児・流水	7・14日	15:30～16:30	事前申込 抽選 16人 次回申込 7/28～8/16
	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		25M (完泳コース)	7・14日	16:45～17:30	事前申込 抽選10人程度 次回申込 7/28～8/16
			17:30～18:15			事前申込 抽選10人程度 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	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日			
	⑥ ズンバ	菊地 敦子		7・14・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		7・14・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日	第2・4 13:30～15:30	材料費自己負担 先着 20名	
⑩ 健康相談	秋山 ちえ子	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)	1・8・15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					1・8・15日
	③ アクアビクス	鈴木 美和		流水	1・8・15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 (初心者) (上級者)	山口 由紀子	機能訓練室	1・8・15・22・ 29日	10:10～11:00	名簿記入10:00～ 先着 20名 参加費300円	
					11:10～12:00	名簿記入10:30～ 先着 20名 参加費300円	
	⑤ ベリーダンス (女性のみ)	Asal		1・8・15・22・ 29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)	糸川 久子	1・8・15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)	2・9・16日	11:50～13:00
	② 成人水泳 上級者コース モデル～泳力検定 等	鈴木 美和	2・9・16日				
	③ フィットネス ウォーキング	鈴木 美和	2・9・16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	流水		2・9・16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	25M (完泳コース)		2・9・16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	
	⑨ 健康相談	秋山 ちえ子	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)	3・10・17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・ 31日	10:30～11:30	名簿記入10:～ 先着 30名 参加費300円	
	③ 美姿勢・骨盤調整体操	高野 愛和		3・10・17・24・ 31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・ 31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・ 31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	
😊	夏季クロール小学生水泳	鈴木美和・猪瀬有紀	プール	25M (完泳コース)	28・29・30・31日	13:30～14:30	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。

