

宇都宮市茂原健康交流センター

8月 教室スケジュール案内

(令和 8年 7月3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 バタフライ	猪瀬 有紀	プ ー ル	25M (完泳コース)	休止	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			休止		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	休止	13:10～ 14:00	名簿記入10:50～ 先着18名 参加費300円
	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)	休止	16:45～17:30	事前申込 抽選10人程度 次回申込 7/28～8/16
	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 次回申込 7/28～8/16
	⑤ 筋力向上体操	舟本 佐智子	機能訓練室	4・25日	10:20～11:20	名簿記入10:00～ 先着 30名 参加費300 円	
		水沼 律子		18日			
	⑥ ズンバ	菊地 敦子		4・18・25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		4・18・25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	25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)	休止	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			休止		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	休止	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)	山口 由紀子	機能訓練室	5・12・19・26日	10:10～11:00	名簿記入10:00～ 先着 20名 参加費300円	
	(上級者)				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		5・12・19・26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 クロール	栗原 寿美恵	プ ー ル	25M (完泳コース)	休止	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			休止		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	休止	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)	休止	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			休止	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	6・20・27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		6・20・27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		6・13・20・27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 熱中症対策	秋山 ちえ子		西側通路	27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	7・14・21・28日	10:30～11:30	名簿記入10:～ 先着 30名 参加費300円	
	② 美姿勢・骨盤調整体操	高野 愛和		7・14・21・28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		7・21・28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	7・14・21・28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)	4・5・6・7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。

ホームページ
QRコード

