

宇都宮市茂原健康交流センター 10月 教室スケジュール案内

(令和 8年8月28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)	6・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 平泳ぎ	福田 ひとみ			6・20・27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	6・20・27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	6・20・27日	15:30～16:30	事前申込 抽選10人程度 次回申込 10/6～10/24
	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)	6・20・27日	16:45～17:30	事前申込 抽選10人程度 次回申込 10/6～10/24
	17:30～18:15	事前申込 抽選10人程度 次回申込 10/6～10/24					
	⑥ 筋力向上体操 	舟本 佐智子	機能訓練室		6・27日	10:20～11:20	名簿記入10:00～ 先着 30名 参加費300 円
		水沼 律子			20日		
	⑦ ズンバ 	菊地 敦子			6・20・27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			6・20・27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		27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)	7・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 水なれコース 顔つけ～基本動作 等	猪瀬 有紀			7・14・21・28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	7・14・21・28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) 	山口 由紀子	機能訓練室		7・14・21・28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			7・14・21・28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			7・14・21日	13:45～15:15	事前申込 抽選 20名 次回申込 10/6～10/18
木	① 成人水泳 クロール	栗原 寿美恵	プ ー ル	25M (完泳コース)	1・8・15・22・ 29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			1・8・15・22・ 29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	1・8・15・22・ 29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)	1・8・15・22・ 29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			1・8・15・22・ 29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		1・8・15・22・ 29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			1・8・15・22・ 29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			1・8・15・22・ 29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 インフルエンザ対策	秋山 ちえ子			西側通路	22日	11:45～12:15
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)	2・9日	11:00～12:20	事前申込 抽選 20名 次回申込 10/6～10/18
	② エアロビクス 	青柳 早苗	機能訓練室		2・9・16・23・ 30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			2・9・16・23・ 30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			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
	⑤ 編みぐるみ	佐々木 芳江	会議室		2・9・16・23・ 30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

