

宇都宮市茂原健康交流センター 9月 教室スケジュール案内

(令和 8年 9月7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)	8・15・29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			8・15・29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	8・15・29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		流水・幼児	8・15・29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	鈴木 美和		25M (完泳コース)	8・15・29日	16:45～17:30	事前申込 抽選10人程度 次回申込 10/6～10/24
	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 10/6～10/24
	⑥ 筋力向上体操 	舟本 佐智子	機能訓練室		15日	10:20～11:20	名簿記入10:00～ 先着 30名 参加費300円
		水沼 律子			8日		
		柳 穰治			29日		
	⑦ ズンバ 	菊地 敦子			8・15・29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			15・29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		8日	第2・4 13:30～15:30	材料費自己負担 先着 20名	
⑩ 健康相談	吉原恵美	西側通路		8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)	9・16・30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			9・16・30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	9・16・30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		9・16・30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			9・16・30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			9・16・30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)	3・10・17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			3・10・17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	3・10・17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)	3・10・17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			3・10・17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		3・10・17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 舟本 佐智子			3・17日 10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			3・10・17日	13:30～14:30	名簿記入12:30～ 先着 30名 参加費300円
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)	4・11・18・25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		11・18・25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			4・11・18・25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			4・11・18・25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		4・11・18・25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

