

茂原健康交流センター（茂原町）の教室

茂原健康交流センター ☎ (654) 2815

- ▼費用 施設利用料。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。

茂原健康交流センターHP URL1



プール教室

教室名・内容	日 時	定員
1 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング	11月5・12・19・26日、12月3日 午後1時～1時50分	各先着 14人
2 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	11月5・12・19・26日、12月3日 午後2時～2時50分	各先着 14人
3 成人水泳教室（初心者平泳ぎ）	11月10・17日、12月1日	各先着 12人
4 成人水泳教室（初心者バタフライ）	午前11時50分～午後1時	各先着 12人
5 水中腰痛体操教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋を伸ばす	11月10・17日、12月1日 午後1時10分～2時	各先着 14人

カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定員
6 ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさの表現	11月4・11・18・25日、12月2日 午後0時30分～1時30分	各先着 12人

教室名・内容	日 時	定員
7 MIXフィットネス教室 さまざまなストレッチと軽いエアロビクスをミックスしたエクササイズ	11月5・12・19・26日、12月3日 午後0時15分～1時15分	各先着 20人
8 陳式太極拳教室 気血の流れを良くし体内バランスを理想的な状態に保つ効果	11月5・12・19・26日、12月3日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	11月6・13・20・27日 午前10時30分～11時30分	各先着 17人
10 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	11月6・13・20・27日 正午～午後1時	各先着 16人
11 編みぐるみ教室 楽しく編みぐるみを作成	11月6・13・20・27日 午後1時15分～2時15分	各先着 8人
12 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガを組み合わせた新しいエクササイズ	11月6・13・20・27日 午後1時30分～2時30分	各先着 18人
13 竹はり画教室 竹の本来持っている自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品	11月10日（火） 午後1時30分～3時30分	先着 8人
14 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	11月10・17日、12月1日 午後2時～3時	各先着 18人

各種スポーツ教室

- ▼申込期限 **3**11月10日 **1****2****4****5**11月22日（消印有効）。
- ▼申込方法 **1****2****4****5**往復はがきの往信に願書・電話番号（必須）・学年を、返信に郵便番号・住所・氏名（**4****5**は保護者名）を書き、〒329-1102白沢町1791-3、ドリームプールかわち ☎ (673) 0212へ。**3**宇都宮スポーツナビHP URL2の申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はが

きの往信に参加者全員の願書・年齢を、返信に代表者の郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0954元今泉5丁目6-18、市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611へ。
▼その他 はがき1枚につき1講座、1人。ただし、家族は連名可。



▲宇都宮スポーツナビHP URL2

一般向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
1 らくらく水泳教室（クロールコース） もっときれいに楽しく長い距離を泳げるコツを学ぶ	令和3年1月12・19・26日、2月2・9・16日、3月2・9日 午後3時10分～4時。全8回 ドリームプールかわち	クロールで25mを泳げる18歳以上の人 抽選10人 2,660円
2 大人向け基礎コース 水慣れからクロールなど水泳の基礎を学ぶ	令和3年1月13・20・27日、2月3・10・17・24日、3月3日 午後3時10分～4時。全8回 ドリームプールかわち	18歳以上の人 抽選10人 2,660円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
3 親子deリズムあそび 音楽にあわせて親子で楽しく運動する。子どものリズム感覚を養い、親子のコミュニケーションを深める	12月7・14・21日、令和3年1月18・25日。全5回 Aコース=午前10時～10時50分 Bコース=午前11時～11時50分 12月4・18・25日、令和3年1月8・15・22・29日。全7回 Cコース=午前10時～10時50分 Dコース=午前11時～11時50分 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	令和2年度内に2歳以上になる未就学児とその親 各抽選12組 A・Bコース=各2,000円 C・Dコース=各2,800円
4 子ども向け基礎コース 水慣れからクロールなど、水泳の基礎を学ぶ ①木曜日コース②金曜日コース	①令和3年1月14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11日 全8回 ②令和3年1月15・22・29日、2月5・12・19・26日、3月5日 全8回 午後5時10分～6時 ドリームプールかわち	市内在住の小学生 各抽選15人 2,660円
5 かけっこ教室 現役アスリートから走りの基礎を学ぶ	令和3年1月17日・2月21日（日） 午前10時～正午。全2回 河内総合運動公園（白沢町）	小学3～6年生 抽選30人 1,000円

掲載情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、内容が変更になる場合があります。最新情報などは、市ホームページや各問い合わせ先へご確認ください。