

各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼会場 1明保野体育館（明保野町）2～4ブラックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）。
- ▼申込期限 7月10日（消印有効）。
- ▼申込方法 宇都宮スポーツナビ<sup>HP</sup>[URL1](#)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<sup>願</sup>・年齢を、返信に郵便番号・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枚に付き1講座、1人。ただし家族は連名可。32歳以上の託児あり(有料)。親子や小中学生向けの講座は、13～17ページをご覧ください。



教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用など
1チェアバレエエクササイズ 椅子に座って無理なくできるバレエエクササイズ	8月27日、9月3・10・17・24日 午前9時40分～10時40分 全5回	抽選16人 2,500円（参加費）
2卓球（硬式・ラージ） 基本ストロークからゲームができるまで	8月31日、9月7・14・21・28日、10月5・12・19日 午後7時～8時30分 全8回	抽選30人 4,000円（参加費）
3ピラティス 筋力を高め、体全体を整える動作や呼吸法によるエクササイズ	8月31日、9月7・14・21・28日 午前9時40分～10時40分 全5回	抽選50人 2,500円（参加費） 託児料2,000円
4ボディメイク・ピラティス ピラティスより運動強度を高めたエクササイズ	8月31日、9月7・14・21・28日 午後7時～8時 全5回	抽選40人 2,500円（参加費）

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（実費）。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。
- ▼その他 親子や小中学生向けの講座は、13～17ページをご覧ください。



プール教室

教室名・内容	日時・会場	定員
1成人水泳教室（初心者平泳ぎ）	7月6・13・20日 午前11時50分～午後1時	各先着12人
2成人水泳教室（初心者バタフライ）	7月6・13・20日 午前11時50分～午後1時	各先着12人
3水中腰痛体操教室 腰の筋肉や筋を伸ばす水中運動で腰痛予防	7月6・13・20日 午後1時10分～2時	各先着14人
4ワンポイントアドバイス水泳教室（小中学生向け）	7月6・13・20日 午後6時～7時	各先着12人
5アクアビクス教室 水中制約トレーニングでダイエット効果	7月8・15日（木） 午後1時5分～1時55分	各先着14人
6フィットネスウォーキング教室 水中ウォーキングで心肺機能強化などを促す	7月8・15日（木） 午後2時～2時50分	各先着14人

カルチャー教室

教室名・内容	日時・会場	定員
7フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	7月6・13・20・27日、8月3日 午後2時～3時	各先着18人
8ベリーダンス教室 体に優しく無理のない動きで美しさを表現	7月7・14・21・28日 午後0時30分～1時30分	各先着15人
9ミックスFITNESS教室 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	7月8・15日（木） 午後0時15分～1時15分	各先着20人
10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	7月8・15・29日 午後1時30分～2時30分	各先着20人
11エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	7月9・16・30日 午前10時30分～11時30分	各先着17人
12編みぐるみ教室 見本品にならない楽しく編みぐるみを作成	7月9・16・30日 午後1時15分～2時15分	各先着15人
13笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	7月9・16・30日 午後1時30分～2時30分	各先着15人
14竹はり画教室 竹の自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品を作る	7月13・27日（火） 午後1時30分～3時30分	各先着10人

青少年活動センター「トライ東」（今泉町）の教室・講座

トライ東 ☎ (663) 3155

親子や小中学生向けの講座は、13～17ページをご覧ください。

環境学習センター（茂原町）の講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

親子や小中学生向けの講座は、13～17ページをご覧ください。

生涯学習センターの講座

親子や小中学生向けの講座は、13～17ページをご覧ください。