



各種スポーツ教室

市スポーツ振興財団 ☎ (663) 1611

- ▼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  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  年齢 2 は託児希望の有無を、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。はがき1枚に付き1講座。

- ▼その他 子ども連れの参加は不可。2 は2歳以上の託児あり（有料）。希望者は申し込み時に子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記。



▲宇都宮スポーツナビ  URL1




一般向け教室

教室名・内容	日時・会場	定員・費用など
1 弓道教室 基本技能（素引き・ゴム弓）の練習から、的に向かって矢を射ることができるまで	8月24・27・31日、9月3・7・10・14・17日。 午後7時～8時30分。全8回 市弓道場（屋板町）	抽選35人 4,000円
2 ピラティス教室 インナーマッスルを鍛えて美しく健康的なボディを目指す	8月28日、9月4・11・18・25日。 午前10時～11時。全5回 清原体育館（清原工業団地）	抽選30人 2,500円 託児料2,000円
3 ボディメイク・ヨガ教室 ヨガの呼吸法と強度高めエクササイズ	8月25日、9月1・8・15・29日。 午後7時～8時。全5回 ブレックスアリーナ宇都宮（元今泉5丁目・市体育館）	抽選30人 2,500円

ジュニア向け教室

教室名・内容	日時・会場	対象・定員・費用
4 親子deリズムあそび（8・9月分） 音楽に合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	8月3・17・31日、9月7・14・28日。全6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 8月7・28日、9月4・11・18・25日。全6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（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30組 A・Bコース＝各2,400円 C・Dコース＝各2,400円

生涯学習センターの講座

講座名・内容	日時・会場	対象・定員・費用など	申込	
西 運	宇都宮再発見 宇都宮の祭りや伝統行事を学ぶ  1006460	8月28日、9月18日、10月16日、11月20日 午前10時～正午 全4回 西運、総合コミュニティセンター（明保野町）	20歳以上 抽選20人	7月15日（消印有効）までに、直接またははがき（  年齢・性別を明記）で、〒320-0046西一の沢町17-32、西運 ☎ (648) 7480へ。
	西楽アカデミー 脳を活性化し、心と体をリフレッシュ  1006460	9月10日、10月1日、11月26日 午前10時～正午 全3回 西運、総合コミュニティセンター	市内在住か通勤する20歳以上 抽選30人 200円 （保険料など）	

環境学習センターの講座

環境学習センター ☎ (655) 6030

小中学生向けの講座は、11～13ページをご覧ください。

▼申込方法 当日、直接、会場へ。



▲茂原健康交流センター[HP]URL2

プール教室

教室名・内容	日 時	定 員
1 成人水泳教室 (初心者背泳ぎ) 基本からの背泳ぎ泳法のエクササイズ	7月1・8・15・22日 午前10時50分～正午	各先着 16人
2 成人水泳教室 (初心者クロール) 4泳法の中でも基本といえるクロールのエクササイズ	7月2・9・16日 午前11時50分～午後1時	各先着 16人
3 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でダイエット効果	7月2・9・16日 午後1時～1時50分	各先着 12人
4 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	7月2・9・16日 午後2時～2時50分	各先着 12人
5 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ・バタフライ) 基本からの平泳ぎおよびバタフライの泳法のエクササイズ	7月7・14・21日 午前11時50分～午後1時	各先着 16人
6 水中腰痛体操教室 水の浮力が体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋をのばす	7月7・14・21日 午後1時10分～2時	各先着 12人

カルチャー教室

教室名・内容	日 時	定 員
7 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現	7月1・8・15・22・29日 午後0時30分～1時30分	各先着 12人
8 ミックス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	7月2・9・16・30日 午後0時15分～1時15分	各先着 12人
9 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2・9・16・30日 午後1時30分～2時30分	各先着 12人
10 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3・10・17・31日 午前10時30分～11時30分	各先着 12人
11 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	7月3・10・17・31日 正午～午後1時	各先着 12人
12 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3・10・17・31日 午後1時30分～2時30分	各先着 12人
13 手芸教室 見本品にならい楽しく編みぐるみを作成	7月3・10・17・31日 午後1時15分～2時15分	各先着 8人
14 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	7月7・14・21・28日 午後2時～3時	各先着 12人
15 竹はり画教室 竹の自然の美しさと柔らかさを生かして表現する工芸品作り	7月14・28日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着 8人

施設の教室・講座



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。