

時間	月		火		水	木		金		土		日		時間	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
9:30					休館日  ※祝日の場合は翌平日									9:30	
10:00	アクア エクササイズ	太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクア ウォーキング	はじめて ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)		アクア エクササイズ	ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクア ウォーキング	ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)						10:00
10:30						大人水泳 (4泳法B) 4/18-6/27 (全10回) [有料・申込制]								10:30	
11:00	大人 はじめて水泳 5/13~全3回 [有料・申込制]		大人水泳 (4泳法A) 4/16-7/2 (全10回) [有料・申込制]	リラックス ストレッチ										11:00	
11:30														11:30	
12:00														12:00	
12:30														12:30	
13:00														13:00	
13:30														13:30	
14:00														14:00	
14:30													14:30		
15:00													15:00		
15:30	幼児水泳 4/8-5/27 (全6回) [有料・申込制]												15:30		
16:00	小学生水泳 (低学年) 4/8-5/27 (全6回) [有料・申込制]												16:00		
16:30	小学生水泳 (高学年) 4/8-5/27 (全6回) [有料・申込制]												16:30		
17:00	小学生水泳 (高学年) 4/8-5/27 (全6回) [有料・申込制]												17:00		
17:30													17:30		
18:00													18:00		
18:30													18:30		
19:00													19:00		
19:30													19:30		
20:00													20:00		

12日限定!  
スペシャルレッスン!!

大人はじめて水泳  
月曜 11:00~12:00  
< 全3回 >

顔つげが出来ない方でもOK!  
「全く泳ぐ事が出来ない」  
「クロールは出来るが25mは泳げない」  
方向けの短期水泳教室です。  
夏を迎えるまでに泳げるようになってみませんか?  
※受講料 3,000円 (事前申込者のみ)  
※6月も実施、全3回

New!

9・23日開催!

**☆健康づくり教室☆ 参加の流れ**  
教室参加料1回：600円 対象：義務教育修了者以上

- ①券売機で「健康づくり教室」のチケットを購入し、受付へ提示。  
※混雑を避ける為、教室開始1時間前より受付にて整理券(受付カード)をお配りします。
- ②教室20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
- ③お着替えは更衣室をご利用ください。
- 【スタジオ】 定員 25名
- ④スタジオ入口前の受付台に、整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- ⑤スタジオ入室可能。教室にご参加いただけます。

トレーニングジム・プール利用は  
別途、利用料金が必要です!  
(+200円)

※プールショートレッスンはプールご利用の方、スタジオショートレッスンはトレーニングジムご利用の方のみご参加いただけます。

※プール・スタジオ健康づくり教室(1回600円・義務教育修了者以上対象)に参加ご希望の方は券売機で当日チケットをご購入の上、1F受付でチケットをご提示ください。尚、受付はレッスン開始20分前からとさせていただきます。

(プール定員10名・スタジオ定員25名・祝日休講) ※1時間前より、受付の混雑を避けるため整理券を配布させていただきます。

※祝日のショートレッスン・健康づくり教室は休講です




# 姫路市立網干健康増進センター ショートレッスンのご案内

- 対象○ 義務教育修了者以上。プールショートレッスンはプールご利用の方、スタジオショートレッスンはジムご利用の方。
- 定員○ <プール> (水中運動) 20名  
<スタジオ> 20名
- 持ち物○ <プール> 水着・スイミングキャップ・タオル  
<スタジオ> 動きやすい服装
- 参加方法○ 当日15分前より受付開始。定員になり次第締め切ります。 **※開始5分を過ぎるとご参加頂けません。**
- 受付場所○ <プール> プールサイド <スタジオ> ジム内受付カウンター

## <スタジオ 30分レッスン>

## <スタジオ 20分レッスン>



腰痛ストレッチ	腰まわりを中心にした腰痛予防・改善におすすめのストレッチ
---------	------------------------------

 お腹シェイプ	引き締まったお腹を目指す方におすすめのトレーニング
 スロトレ	腕や脚・お腹をゆっくりした動作で効率よくトレーニング!
 ダンベルエクササイズ	ダンベルを使ったひきしめトレーニング!
リラックスストレッチ	呼吸と簡単なストレッチで全身リラックスできるレッスン

## <スタジオ 15分レッスン>

青竹ふみふみ	青竹を踏みながら足裏刺激でリフレッシュ!
--------	----------------------

## <プール 30分レッスン>

 アクアウォーキング	水の浮力を利用した、膝や腰に負担の少ない水中ウォーキング
 アクアエクササイズ	水の抵抗を利用した筋力トレーニングと水中ウォーキング



=運動レベル



=初心者向け

祝日のショートレッスン(プール・スタジオ)・健康づくり教室は休講とさせていただきます

### 姫路市立網干健康増進センター

リフレ・チョーサ

〒671-1236

姫路市網干区網干浜4番地1

TEL 079-272-5601

【営業時間】

9:00~21:00(21:00までに退館ください)

【休館日】

毎週水曜日(祝日の場合は翌平日)/年末年始(12/29~1/3)