

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															10:30
11:00	大人 はじめて水泳 6/10~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]				大人水泳 (4泳法B) 4/16~6/27 (全10回) [有料・申込制]						リフレッシュ ヨガ 岡本扇奈 (健康づくり教室)	At Will Your Body ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)	11:00
11:30				リラックス ストレッチ						スロトレ					11:30
12:00		青竹 15分						腰痛ストレッチ		リラックス ストレッチ					12:00
12:30		腰痛ストレッチ											腰痛ストレッチ		12:30
13:00															13:00
13:30				ムーブメント トレーニング 松本典昭 (健康づくり教室)				エアロピクス (初級) 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		ゆったりヨガ					13:30
14:00										MIYUKI (健康づくり教室)					14:00
14:30								ダンベル エクササイズ							14:30
15:00	幼児水泳 6/3~7/8 (全6回) [有料・申込制]			お産シェイブ											15:00
15:30		大人はじめて水泳 月曜 11:00~12:00 < 全3回 >								幼児水泳 6/7~7/12 (全6回) [有料・申込制]					15:30
16:00	小学生水泳 (低学年) 6/3~7/8 (全6回) [有料・申込制]									小学生水泳 (低学年) 6/7~7/12 (全6回) [有料・申込制]					16:00
16:30										小学生水泳 (高学年) 6/7~7/12 (全6回) [有料・申込制]					16:30
17:00	小学生水泳 (高学年) 6/3~7/8 (全6回) [有料・申込制]									小学生水泳 (高学年) 6/7~7/12 (全6回) [有料・申込制]					17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00		ズンバ ZUMBA 松本典昭 ※シューズ必要 (健康づくり教室)													19:00
19:30			大人水泳 (4泳法C) 4/16~7/2 (全10回) [有料・申込制]	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)			バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)					STRONG by ZUMBA 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	はじめての メンズヨガ 小林丈二 (健康づくり教室)	19:30	
20:00														20:00	

16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 >
6月 10 17 24日
※受講料 3,000円
(事前申込者のみ)
顔つげが出来ない方も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?

☆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。

※スタジオ健康づくり教室(1回600円・義務教育修了以上対象)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。

(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

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)

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