

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					<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div> <p>※祝日の場合は翌平日</p>									9:30				
10:00															10:00			
10:30		太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		はじめて ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)				ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)				25日限定! スペシャルレッスン!!	10:30			
11:00														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		宵竹 15分								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								エアロビクス (初級) 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)							13:30			
14:00				ムーブメント トレーニング 松本典昭 (健康づくり教室)						ゆったり ヨガ 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															15:00			
15:30															15:30			
16:00	<div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">お知らせ</div> <p>夏季期間の為、 8月1日～8月31日までの期間 プールショートレッスンは 休講いたします。 9月より再講予定です。</p>														16:00			
16:30																		16:30
17:00																		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)		美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)											19:00			
19:30							今日は 8日開催!!							19:30				
20:00							バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)							20:00				
														20:00				

☆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。

トレーニングジム利用は
別途、利用料金が必要です!
(+200円)

※日曜日
19:00～
メンズヨガは
9月まで休講です
(10月に再講予定)

※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。
 (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。




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>

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
---------	------------------------------



<スタジオ 20分レッスン>

 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