

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	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)	ズンバ ZUMBA 平田紀子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)					10:00
10:30						大人水泳 (中級)		大人水泳 (初級)							10:30
11:00			大人水泳 (バタフライ)												11:00
11:30	9/9~12/9 (全10回) [有料・申込制]		9/10~11/26 (全10回) [有料・申込制]	リラックス ストレッチ			9/12~11/14 (全10回) [有料・申込制]		9/13~11/15 (全10回) [有料・申込制]	スロトレ					11:30
12:00		青竹 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				ムーブメント トレーニング 松本典昭 (健康づくり教室)			エアロビクス (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 MIYUKI (健康づくり教室)					13:30
14:00															14:00
14:30							ダンベル エクササイズ								14:30
15:00				お腹シェイプ											15:00
15:30	幼児水泳 11/11~12/18 (全6回) [有料・申込制]								29日は休講	幼児水泳 11/8~12/20 (全6回) [有料・申込制]					15:30
16:00	小学生水泳 (低学年)									小学生水泳 (低学年)					16:00
16:30	小学生水泳 (高学年)									小学生水泳 (高学年)					16:30
17:00	小学生水泳 (高学年)									小学生水泳 (高学年)					17:00
17:30	小学生水泳 (高学年)									小学生水泳 (高学年)					17:30
18:00															18:00
18:30									7・21日開催!						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)	大人水泳 (中級)	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)			大人水泳 (初級)	バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)							19:00
19:30			9/10~11/19 (全10回) [有料・申込制]			9/12~11/14 (全10回) [有料・申込制]				STRONG by ZUMBA 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)				19:30	
20:00														20:00	

10・17日 限定!  
スペシャルレッスン!!

At Will Your  
Body  
ピラティス  
渡辺尚美  
(健康づくり教室)

**☆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

- 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。
- 教室20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
- お着替えは更衣室をご利用ください。
- 【スタジオ】定員 25名
- 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。
- 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!  
(+220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頂けます。

※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。

(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>

<b>腰痛ストレッチ</b>	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	 <b>お腹シェイプ</b>	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
		 <b>スロトレ</b>	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!
		 <b>ダンベルエクササイズ</b>	ダンベルを使ったひきしめトレーニング!
		<b>リラックスストレッチ</b>	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>

<b>青竹ふみふみ</b>	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>

 <b>アクアウォーキング</b>	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
 <b>アクアエクササイズ</b>	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