

| 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 | | 太極拳 | | はじめて ヨガ | | | ズンバ ZUMBA | | ピラティス | | ズンバ ZUMBA | | | | 10:00 | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室) | | 岡澤知子 (健康づくり教室) | | | 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室) | | 渡辺尚美 (健康づくり教室) | | 平田紀子 ※シューズ必要 (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) | 10:30 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | 12日 開講! | 12:00 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | エアロビクス (初級) | | | | | | | | 13:30 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | ムーブメント トレーニング | | | 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室) | | ゆったりヨガ | | | | | | 14:00 | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 松本典昭 (健康づくり教室) | | | | MIYUKI (健康づくり教室) | | | | | | 14:30 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | 15:00 | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | 15:30 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | <div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>○ 当面の間、プール・ジムにおいての ショートレッスンを休講とさせていただきます</p> <p>○ ご利用の際にはマスク着用をお願い致します</p> </div> | | | | | | | | | | | | 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 | | 美ヨガ | | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 松本典昭 ※シューズ必要 (健康づくり教室) | | 岡澤知子 (健康づくり教室) | | | | | | | | | | 19:30 | | | | | | | | | | | |
| 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 15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。

新型コロナウイルス感染拡大予防の為
定員数を25名 → 15名で
制限させていただきます

※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15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>

| | |
|---------|------------------------------|
| 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 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! |
|--------|----------------------|

<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 |





=運動レベル



=初心者向け

<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 |

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)