★曜日変更箇所

姫路市立網干健康増進センター　レッスンプログラム予定表

2020.10月

時間	月 プール	月 スタジオ	火 プール	火 スタジオ	水	木 プール	木 スタジオ	金 プール	金 スタジオ	土 プール	土 スタジオ	日 プール	日 スタジオ	時間
9:30				9:45～	休館日							11日 限定！スペシャルレッスン！！		9:30
10:00		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）	※祝日の場合は翌平日		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）		ズンバ ZUMBA 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）	10:00
10:30														10:30
11:00														11:00
11:30														11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00	★大人水泳（中級） 9/7～11/16（全10回）【有料・申込制】		★大人水泳（バタフライ） 9/8～11/24（全10回）【有料・申込制】			★大人水泳（平泳ぎ） 9/10～11/12（全10回）【有料・申込制】	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）	大人水泳（初級） 9/11～11/13（全10回）【有料・申込制】						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）					ゆったりヨガ MIYUKI（健康づくり教室）					13:30
14:00														14:00
14:30														14:30
15:00	幼児水泳 9/14～10/26（全6回）【有料・申込制】							幼児水泳 9/18～10/23（全6回）【有料・申込制】						15:00
15:30														15:30
16:00	小学生水泳（低学年） 9/14～10/26（全6回）【有料・申込制】							小学生水泳（低学年） 9/18～10/23（全6回）【有料・申込制】						16:00
16:30														16:30
17:00	小学生水泳（高学年） 9/14～10/26（全6回）【有料・申込制】							小学生水泳（高学年） 9/18～10/23（全6回）【有料・申込制】						17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30		ズンバ ZUMBA 松本典昭 ※シューズ必要（健康づくり教室）		18:45～			8・22日 開催！				NEW！10/3より開講			18:30
19:00			★大人水泳 4泳法（中級） 9/8～11/24（全10回）【有料・申込制】	美ヨガ 岡澤知子（健康づくり教室）		★大人水泳 4泳法（初級） 9/10～11/12（全10回）【有料・申込制】	バランスコーディネーション 渡辺尚美（健康づくり教室）				サーキットトレーニング 山崎　恵美 ※シューズ必要（健康づくり教室）			19:00
19:30														19:30
20:00														20:00

○ 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頂きます
○ ご利用の際にはマスク着用でお願い致します

☆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）をお配りして、ロッカー鍵を受け取ります。
②お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】　定員　15名
③スタジオ入口前の受付台に、20分前より整理券（受付カード）を提出し、名簿に名前を記入。
④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
制限させて頂きます

※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分前からとさせて頂きます。
（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頂きます。

※祝日の健康づくり教室は休講です