

★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

2020.11月

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				9:45~	<div style="font-size: 48px; 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 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)		ズンバ ZUMBA 平田紀子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		8日限定! スペシャルレッスン!!		10:00
10:30													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															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30	大人水泳 (中級) 9/7~11/16 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (パタフライ) 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】		ゆったりヨガ MIYUKI (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)											14:00
14:30														14:30	
15:00			★幼児水泳 11月17日 (短期) 【有料・申込制】			★幼児水泳 11月19日 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 11月20日 (短期) 【有料・申込制】						15:00	
15:30														15:30	
16:00			★小学生水泳 (低学年) 11月17日 (短期) 【有料・申込制】			★小学生水泳 (低学年) 11月19日 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 (低学年) 11月20日 (短期) 【有料・申込制】						16:00	
16:30														16:30	
17:00			★小学生水泳 (高学年) 11月17日 (短期) 【有料・申込制】			★小学生水泳 (高学年) 11月19日 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 (高学年) 11月20日 (短期) 【有料・申込制】						17:00	
17:30														17:30	
18:00														18:00	
18:30				18:45~										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			大人水泳 4泳法 (中級) 9/8~11/24 (全10回) 【有料・申込制】			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)			19:30	
20:00														20:00	

＜11月キッズ短期水泳教室＞
 ○17日(火) 19日(木) 20日(金) 【全3回】
 幼児水泳 (4~6歳) 15:00~16:00
 小学(低学年) (1~3年生) 16:00~17:00
 小学(高学年) (4~6年生) 17:00~18:00
 ※有料・事前申込制

☆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
 制限させていただきます

○ 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
 ○ ご利用の際にはマスク着用で
 お願い致します

5・19日 開催!

※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