

★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

2020.12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)			13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	★大人水泳 (クロール) 12月14日 (短期) 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 12月15日 (短期) 【有料・申込制】				★大人水泳 (平泳ぎ) 12月17日 (短期) 【有料・申込制】		★大人水泳 (背泳ぎ) 12月18日 (短期) 【有料・申込制】						11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00								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)							13:00
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 12月8日 (短期) 【有料・申込制】				★幼児水泳 12月10日 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 12月11日 (短期) 【有料・申込制】						15:00
15:30			★小学生水泳 (低学年) 12月8日 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 (低学年) 12月10日 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 (低学年) 12月11日 (短期) 【有料・申込制】						15:30
16:00			★小学生水泳 (高学年) 12月8日 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 (高学年) 12月10日 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 (高学年) 12月11日 (短期) 【有料・申込制】						16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30				18:45~				3・17日 開催!							18:30
19:00	★大人水泳 (クロール) 12月14日 (短期) 【有料・申込制】	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 (バタフライ) 12月15日 (短期) 【有料・申込制】	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)		★大人水泳 (平泳ぎ) 12月17日 (短期) 【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)	★大人水泳 (背泳ぎ) 12月18日 (短期) 【有料・申込制】						19:00	
19:30														19:30	
20:00												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)		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

※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