

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	休館日		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					休館日 ※祝日の場合は翌平日										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)		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	大人水泳 (中級)		大人水泳 (バタフライ)						大人水泳 (平泳ぎ)		大人水泳 (初級)						11:00
11:30	1/6~3/23 (全10回) 【有料・申込制】		1/7~3/24 (全10回) 【有料・申込制】	リラックス ストレッチ					1/9~3/12 (全10回) 【有料・申込制】		1/10~3/13 (全10回) 【有料・申込制】	スロトレ					11:30
12:00		青竹 15分								腰痛ストレッチ		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									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				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							ダンベル エクササイズ								14:30		
15:00	幼児水泳			お腹シェイブ					幼児水泳						15:00		
15:30	1/20~3/2 (全6回) 【有料・申込制】								1/17~2/28 (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	1/20~3/2 (全6回) 【有料・申込制】								1/17~2/28 (全6回) 【有料・申込制】						16:30		
17:00	小学生水泳 (高学年)								小学生水泳 (高学年)						17:00		
17:30	1/20~3/2 (全6回) 【有料・申込制】								1/17~2/28 (全6回) 【有料・申込制】						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)						9・23日開催!							18:30		
19:00			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)				STRONG by ZUMBA 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		はじめての メンズヨガ 小林文二 (健康づくり教室)	19:00		
19:30			1/7~3/17 (全10回) 【有料・申込制】				1/9~3/12 (全10回) 【有料・申込制】								19:30		
20:00															20:00		

4日は休講

19日 限定!  
スペシャルレッスン!!

**☆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 25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。

**トレーニングジム利用は  
別途、利用料金が必要です!  
(+220円)**

4日は休講

※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>



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
---------	------------------------------

 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

## <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!
--------	----------------------

## <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



=運動レベル



=初心者向け

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)