

★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

2021.1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~										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)	休館日 ※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)		17・31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 (中級) 1/18~3/22 (全10回) 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 1/12~3/23 (全10回) 【有料・申込制】				★大人水泳 (平泳ぎ) 1/14~3/25 (全10回) 【有料・申込制】		★大人水泳 (初級) 1/15~3/19 (全10回) 【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 1/18~2/22 (全6回) 【有料・申込制】							★幼児水泳 1/15~2/19 (全6回) 【有料・申込制】						15:00	
15:30	★小学生水泳 ① 1/18~2/22 (全6回) 【有料・申込制】							★小学生水泳 ① 1/15~2/19 (全6回) 【有料・申込制】						15:30	
16:00	★小学生水泳 ② 1/18~2/22 (全6回) 【有料・申込制】							★小学生水泳 ② 1/15~2/19 (全6回) 【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		ズンバ ZUMBA 松本典昭 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		18:45~										18:30	
19:00			★大人水泳 (4泳法 中級) 1/12~3/23 (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) 1/14~3/25 (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)							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

- 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。
- お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員 15名

- 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。
- 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