

★新規教室

## 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

2021.5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														9:30
10:00				9:45~										10:00
10:30		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)										10:30
11:00														11:00
11:30	★大人水泳 (中級) 4/12~6/21 (全10回) 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 4/13~6/22 (全10回) 【有料・申込制】					★大人水泳 (平泳ぎ) 4/15~7/1 (全10回) 【有料・申込制】		★大人水泳 (初級) 4/16~6/18 (全10回) 【有料・申込制】				11:30
12:00		★自力整体 リエ (健康づくり教室)												12:00
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30								★大人水泳 (背泳ぎ) 4/22 (月1回) 【有料・申込制】						13:30
14:00														14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30	★幼児水泳 4/12~5/24 (全6回) 【有料・申込制】													15:30
16:00	★小学生水泳 ① 4/12~5/24 (全6回) 【有料・申込制】													16:00
16:30	★小学生水泳 ② 4/12~5/24 (全6回) 【有料・申込制】													16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														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)		18:45~										19:00
19:30			★大人水泳 (4泳法 中級) 4/13~6/22 (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) 4/15~7/1 (全10回) 【有料・申込制】		★大人水泳 (上級) 4/30 (月1回) 【有料・申込制】				19:30
20:00														20:00

休館日

※祝日の場合は翌平日

5月より  
開講予定14・28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

- 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

8・22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**