

★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

2021.7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～	休館日 ※祝日の場合は翌平日									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 MAMI ※シューズ必要 (健康づくり教室)		4・11・25 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) 4/12～7/5 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (バタフライ) 4/13～7/6 (全10回) 【有料・申込制】			大人水泳 (平泳ぎ) 4/15～7/8 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (初級) 4/16～7/9 (全10回) 【有料・申込制】						11:00			
11:30		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)												11:30			
12:00														12:00			
12:30														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)							13:30			
14:00											ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)			14:00			
14:30														14:30			
15:00														15:00			
15:30							★幼児水泳 7/1 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 7/2 (短期) 【有料・申込制】					15:30			
16:00	○ 今後の状況により、予定をしております イベント、教室の延期・変更・中止の対応をさせていただく 場合がございます。予めご了承下さいませようお願い 申し上げます。 随時、ホームページにてご報告致しますので、お問合せは 当施設までお電話、またはホームページをご覧ください。					★小学生水泳 ① 7/1 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ① 7/2 (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			7/11 まで	18:45～		7/11 まで	7/11 まで	1・15・29 日 開催！		7/11 まで			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～	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)		18:45～	18:45～	18:45～		18:45～			19:00				
19:30			大人水泳 (4泳法 中級) 4/13～7/20 (全10回) 【有料・申込制】			大人水泳 (4泳法 初級) 4/15～7/29 (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)	大人水泳 (上級) 7/2・7/9 (短期) 【有料・申込制】		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				

※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