

★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

2021.12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~	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)			10:00	
10:30															10:30
11:00	★大人水泳 (クロール) 12/13 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 12/14 【有料・申込制】				★大人水泳 (平泳ぎ) 12/16 【有料・申込制】		★大人水泳 (背泳ぎ) 12/17 【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	◆2021年度 ＜第4回キッズ水泳教室＞ (最終日) ・月曜クラス 12/6 ・金曜クラス 12/10 (15:00~18:00)			★ズンバ GOLD 二瓶智子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)											14:30
15:00			★幼児水泳 12/14 (短期) 【有料・申込制】				★幼児水泳 12/16 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 12/17 (短期) 【有料・申込制】						15:00
15:30			★小学生水泳 ① 12/14 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 ① 12/16 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ① 12/17 (短期) 【有料・申込制】						15:30
16:00			★小学生水泳 ② 12/14 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 ② 12/16 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ② 12/17 (短期) 【有料・申込制】						16:00
16:30	◆2021年 ＜第2期 大人水泳教室＞ (最終日) ・木曜クラス 12/2 平泳ぎ 11:00~12:00 背泳ぎ 13:00~14:00														16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00	★大人水泳 (クロール) 12/13 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 12/14 【有料・申込制】				★大人水泳 (平泳ぎ) 12/16 【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) 12/17 【有料・申込制】						19:00
19:30											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	

5・26日 限定!
スペシャルレッスン!!At Will Your
Body
ピラティス
渡辺尚美
(健康づくり教室)NEW
12/7より開講

★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

○ 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すようお願い
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下さい。

9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1時間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)

※祝日の健康づくり教室は休講です