

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					<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">休館日</div> <p>※祝日の場合は翌平日</p>									9:30		
10:00	レベルアップ スイム (平泳ぎ) <small>(健康づくり教室)</small>	太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>	アクア ウォーキング	はじめて ヨガ 岡澤知子 <small>(健康づくり教室)</small>			アクア エクササイズ	ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>	アクア ウォーキング	ピラティス 渡辺尚美 <small>(健康づくり教室)</small>					10:00	
10:30															10:30	
11:00			大人水泳 (4泳法A) 1/8~3/12 (全10回) 【有料・申込】				大人水泳 (4泳法B) 1/10~3/14 (全10回) 【有料・申込制】								11:00	
11:30				リラックス ストレッチ											11:30	
12:00		青竹 15分													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															13:30	
14:00	アクアピクス (45分) 山根育子 <small>(健康づくり教室)</small>	健康体操 笠波史江 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>		ムーブメント トレーニング 松本典昭 <small>(健康づくり教室)</small>						ゆったりヨガ MIYUKI <small>(健康づくり教室)</small>					14:00	
14:30								ダンベル エクササイズ							14:30	
15:00	幼児水泳 1/21~3/4 (全6回) 【有料・申込制】	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>レベルアップ スイム 毎月曜 10:00~11:00 ＜月ごとに練習種目が 変わります＞</p> <p>3月 平泳ぎ 4月 バタフライ</p> <p>1ヶ月の健康づくり教室を通し て美しいフォームと泳力の向上 を目指すクラスです。 ※3/4・3/18のみフォームの 撮影可(受講者のみ) ※耐水性の撮影機器は各自で お持ち下さい</p> </div>		お腹シェイプ										15:00		
15:30																15:30
16:00	小学生水泳 1/21~3/4 (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															18:30	
19:00														19:00		
19:30		ズンバ ZUMBA 石井理実 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>	大人水泳 (4泳法C) 1/8~3/12 (全10回) 【有料・申込制】	癒ヨガ 岡澤知子 <small>(健康づくり教室)</small>			バランス コーディネーション 渡辺尚美 <small>(健康づくり教室)</small>				ズンバ ZUMBA 二瓶智子 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>		はじめての メンズヨガ 小林丈二 <small>(健康づくり教室)</small>	19:30		
20:00														20:00		

10日限定!
スペシャルレッスン!

レベルアップ スイム
毎月曜 10:00~11:00
＜月ごとに練習種目が
変わります＞

3月 平泳ぎ
4月 バタフライ

1ヶ月の健康づくり教室を通し
て美しいフォームと泳力の向上
を目指すクラスです。
※3/4・3/18のみフォームの
撮影可(受講者のみ)
※耐水性の撮影機器は各自で
お持ち下さい

“プール
健康づくり教室”

チケット未購入でも
プール場内受付台にて
教室開始5分前より
受付を行います。

※お帰りの際、必ず
1Fフロントにて受講料
600円をお支払ください!

7・28日開催!

☆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。

【プール】 定員・泳法10名・アクア20名

- ④お着替えのうえ、プール場へ入場可能。
教室開始15分前よりプール場内の受付台に、整理券(受付カード)
・ロッカー鍵(レベルアップスイムのみ)を提出し、名簿に名前を記入。
- ⑤教室開始5分前、コース変更後よりレッスンコースのみ入水可能。
教室にご参加いただけます。

別途、利用料金が必要
です!
トレーニングジム・プール
利用は

※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いただけます。
※プール・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。




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)