

# 健康づくり教室のご案内

事前予約不要・当日受け付け定員 25名・義務教育修了者以上対象。  
1回 500円で気軽に参加できる教室です。  
シェイプアップや健康づくりに！お気軽にご参加ください。

## 参加の流れ

- ①レッスン開始1時間前から券売機の「健康づくり教室」の当日券を購入
- ②受付へチケットを渡し、健康づくり教室整理券(受付カード)を受け取る。
- ③レッスン20分前から、受付に整理券を提示し靴箱のキーを渡してロッカーキーを受け取る。
- ④更衣室で着替えてからスタジオ入り口で「整理券」をカードケースに入れ、名簿に名前を記入して参加。
- ⑤レッスン終了後、ロッカーキーを返却し、靴箱のカギを貰う。



## 太極拳

月曜日 10:00～11:00  
担当 中田哲夫  
持ち物 運動できる服装  
シューズ・飲み物

太極拳をこれから始めてみたい方から経験のある方まで、太極拳の基礎から丁寧に練習していきます。  
太極拳は、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛改善・ストレス解消・集中力アップなどに効果的です。これからの体づくりに始めてみませんか？

## シェイプリーボディ ～ KOZUE Method ～

木曜日 13:30～14:30  
担当 堤田理恵  
持ち物 運動できる服装・飲み物  
シューズ不要・マット持参可

「健康的で女性らしく美しいボディラインづくり」をコンセプトにピラティス・骨盤調整・有酸素運動などを取り入れた木村こずえさん発案の新しいエクササイズです。  
楽しく体を動かす事を一番の目的とし、その結果姿勢改善や筋力アップにも繋がっていきます。  
気持ちよく汗をかいて楽しく体を動かしましょう！

★木村こずえさんは、高槻市にてスタジオ「VISION」を経営し独自のエクササイズを発案しています



## ZUMBA (ズンバ)

月曜日 19:00～20:00  
木曜日 10:00～11:00  
土曜日 19:00～20:00  
担当 二瓶智子  
持ち物 運動できる服装  
シューズ・飲み物

ラテン音楽が好きな方におすすめ！  
ラテン系音楽のリズムに合わせてながら体を動かす有酸素運動です。  
楽しみながらエクササイズできるので、基礎代謝アップや脂肪燃焼でダイエットにも効果的です。お気軽にご参加ください！



## フラダンス

火曜日 19:00～20:00  
担当 沖永 陽子  
持ち物 運動できる服装  
飲み物・タオル・シューズ不要

フラダンスが初めての方でも大丈夫！  
心が穏やかになるハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。  
中腰状態で動くフラダンスは、腰周りやお腹二の腕の引き締めにも効果的です。  
ストレス発散やリラックスに、お気軽にご参加下さい。



## ピラティス

金曜日 10:00～11:00  
担当 渡辺尚美  
持ち物 運動できる服装・飲み物  
シューズ不要・マット持参可

「正しい姿勢とは…？」  
自分の体と向き合い気付きながらエクササイズしていきます。  
骨や関節が本来あるべき所に戻ると、生活習慣からくる肩こりや腰痛などが軽減されます。  
バランスのとれた良い姿勢には、バランスのとれた筋肉が備わっていきます！



## リフレッシュヨガ

土曜日 11:00～12:00

担当 岡本扇奈

持ち物 運動できる服装・飲み物  
シューズ不要・マット持参可

溜まった疲れを解き放ちたい方向けのレッスン。  
ヨガならではの、ゆっくりとした呼吸法と  
無理の無い簡単なポーズによるストレス解消・  
疲労や緊張緩和効果が期待できる、初心者の方でも  
安心して受講できる教室です。  
程よい汗をかく事で心地良くリフレッシュ出来る  
おススメのレッスンです。



## はじめてヨガ

火曜日 10:00～11:00

担当 岡澤知子

持ち物 運動できる服装・飲み物  
シューズ不要・マット持参可

ヨガをこれから始めてみたい方向けのレッスンです。  
ヨガの動きで行う呼吸法やポーズは、  
身体の様々な部位に良い効果をもたらしてくれます。  
強くしなやかな身体づくりと  
身体の内外のバランスを取り戻し、  
体質改善していきましょう！



## いきいき健康体操

火曜日 13:30～14:30

担当 堤田理恵

持ち物 運動できる服装  
シューズ・飲み物

今はやりのロコモ体操をはじめウォーキングや  
脳トレ体操、ストレッチを行い、転倒予防や関節の  
柔軟性を高めます。仲間と一緒に楽しく体を動かし  
ましょう！気軽にご参加ください！



## ルーシーダットン

木曜日 19:00～20:00

担当 後藤奈々子

持ち物 運動できる服装・飲み物  
シューズ不要・マット持参可  
※タオルが要ります

「ルーシーダットン」とは？

タイに伝わる自己整体法。「隠者の体操」や「仙人体操」と訳され、  
隠者が座禅や瞑想修行で疲れた自分の体を、  
修行前の元の状態に戻すために行ったとされています。  
しなやかに優美な動きで体の歪みを改善し、血行促進や  
リンパの流れを良くします。  
足痩せやお腹周りのダイエットにも効果があります。

※無理のあるポーズは少ないため、「体がかたいから無理かも」と、  
心配される方や初めての方でも安心して、楽しく参加できる教室です。



## ウェーブリングヨガ

金曜日 13:30～14:30

担当 笠波史江

持ち物 運動できる服装・飲み物  
マット持参可・シューズ不要

ウェーブリングとは？

「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」  
しなやかなボディアーチ（背骨S字アーチなど）  
の動きや、美しい姿勢を作る専用リングを使い、  
硬直した筋肉を緩め心と体を整えていきます。  
※専用リングが無くても気軽に参加できます。



姫路市立網干健康増進センター

〒671-1236 兵庫県姫路市網干区網干浜4番地1

【電話】079-272-5601

【営業時間】9:00～21:00

【休館日】毎週水曜日（祝日の場合翌平日）/年末年始