

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

H29.10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					<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div> <p>※祝日の場合は翌平日</p>									9:30	
10:00	アクアウォーキング	太極拳 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアエクササイズ	はじめてヨガ (健康づくり教室)		はじめて水泳	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアピクス	ピラティス (健康づくり教室)	幼児水泳 9/9~10/28 (有料・申込制)				親子体操 10/29限定 事前申込	10:00
10:30										小学生水泳 A(1~3年生) 9/9~10/28 (有料・申込制)					10:30
11:00	大人水泳 背泳ぎ 9/4~11/20 (有料・申込制)		大人水泳 平泳ぎ 9/5~11/7 (有料・申込制)	お腹シェイブ		大人水泳 クロール 9/7~11/9 (有料・申込制)	ダンベル エクササイズ	大人水泳 4泳法 9/8~11/17 (有料・申込制)		リフレッシュ ヨガ (健康づくり教室)				らくのび ストレッチ 10/29限定 事前申込	11:00
11:30										小学生水泳 B(1~6年生) 9/9~10/28 (有料・申込制)					11:30
12:00		青竹15分		腰痛 ストレッチ			リラククス ストレッチ		スロトレ						12:00
12:30		リラククス ストレッチ							ボール リラククス						12:30
13:00	クロール 初級														13:00
13:30		はじめて エアロ ※シューズ必要 (健康づくり教室)		いきいき 健康体操 ※シューズ必要 (健康づくり教室)				シェイプリー ポティ KOZUE Method (健康づくり教室)			青竹15分		ダンベル エクササイズ		13:30
14:00											お腹シェイブ		ボール リラククス		14:00
14:30											腰痛 ストレッチ				14:30
15:00	幼児水泳 9/4~10/30 (有料・申込制)			スロトレ			お腹シェイブ	幼児水泳 9/8~10/20 (有料・申込制)							15:00
15:30															15:30
16:00	小学生水泳 A(1~3年生) 9/4~10/30 (有料・申込制)							小学生水泳 A(1~3年生) 9/8~10/20 (有料・申込制)							16:00
16:30	小学生水泳 B(1~6年生) 9/4~10/30 (有料・申込制)							小学生水泳 B(1~6年生) 9/8~10/20 (有料・申込制)							16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00														パーフェクトボディ トレーニング 10/29限定 当日自由参加	18:00
18:30															18:30
19:00		ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	大人水泳 4泳法 9/5~11/7 (有料・申込制)	フラダンス (健康づくり教室)				ルーシー ダットン (健康づくり教室)		ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)					19:00
19:30													はじめての メンズヨガ 10/29限定 当日自由参加	19:30	
20:00														20:00	
20:30														20:30	

※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。

※健康づくり教室(1回500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。

(定員25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。

10/29(日)限定スポーツDAY!!の参加費は券売機で当日チケットをご購入の上受付で渡し、ロッカーの鍵を受け取ってから、ご参加ください。(受付はレッスン開始20分前)

★予約時間・曜日変更箇所

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

H29.9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			
9:30					<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div> <p>※祝日の場合は翌平日</p>								9:30	
10:00	アクアウォーキング	太極拳 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアエクササイズ	はじめてヨガ (健康づくり教室)		はじめて水泳	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアピクス	ピラティス (健康づくり教室)	幼児水泳 9/9~10/28 (有料・申込制)				10:00
10:30										小学生水泳 A(1~3年生) 9/9~10/28 (有料・申込制)				10:30
11:00	大人水泳 背泳ぎ 9/4~11/20 (有料・申込制)		大人水泳 平泳ぎ 9/5~11/7 (有料・申込制)	お護シェイプ		大人水泳 クロール 9/7~11/9 (有料・申込制)	★ダンベル エクササイズ	大人水泳 4泳法 9/8~11/17 (有料・申込制)		小学生水泳 B(1~6年生) 9/9~10/28 (有料・申込制)	リフレッシュ ヨガ (健康づくり教室)			11:00
11:30														11:30
12:00		★背骨15分		腰痛 ストレッチ			リラックス ストレッチ		★スロトレ					12:00
12:30		★リラックス ストレッチ							★ボール リラックス					12:30
13:00	クロール 初級													13:00
13:30		はじめて エアロ ※シューズ必要 (健康づくり教室)	NEW!!	いきいき 健康体操 ※シューズ必要 (健康づくり教室)			シェイプリー ボディ KOZUE Method (健康づくり教室)				背骨15分	ダンベル エクササイズ		13:30
14:00											お護シェイプ	★ボール リラックス		14:00
14:30											★腰痛 ストレッチ			14:30
15:00	幼児水泳 9/4~10/30 (有料・申込制)			スロトレ			お護シェイプ	幼児水泳 9/8~10/20 (有料・申込制)						15:00
15:30	小学生水泳 A(1~3年生) 9/4~10/30 (有料・申込制)							小学生水泳 A(1~3年生) 9/8~10/20 (有料・申込制)						15:30
16:00	小学生水泳 B(1~6年生) 9/4~10/30 (有料・申込制)							小学生水泳 B(1~6年生) 9/8~10/20 (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		ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	大人水泳 4泳法 9/5~11/7 (有料・申込制)	フラダンス (健康づくり教室)			ルーシー ダットン (健康づくり教室)			ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)				19:00
19:30														19:30
20:00													20:00	

※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。

※健康づくり教室(1回500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。
(定員25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。

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> (水泳) 10名 (水中運動) 20名
<スタジオ> 20名
- 持ち物○ <プール> 水着・キャップ・タオル ※水泳にご参加の方はゴーグルがいります
<スタジオ> 動きやすい服装 ※スロトレ・ダンベルエクササイズはシューズがいります
- 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>

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
ボールリラックス	関節の動きが良くなるボールエクササイズでリラックス

<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!
--------	----------------------

<スタジオ 20分レッスン>

 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

<プール 30分レッスン>

※祝日のプールレッスンはお休みさせていただきます。

 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
アクアピクス	音楽に合わせて動く、水の抵抗を利用した有酸素運動
 はじめて水泳	これから水泳を始めたい方におすすめのレッスン
 クロール初級	クロールの姿勢や呼吸の練習から25m完泳を目指すレッスン



=運動レベル



=初心者向け

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)