

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	アクアピクス 45分 山根香子 (健康づくり教室)	太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアウォーキング	はじめてヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)			★アクアエクササイズ	ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアウォーキング	ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)					10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30	NEW 18・25日 開催!!						大人水泳 5/10-7/12 (210名) (有料・申込制)						リフレッシュヨガ 岡本扇奈 (健康づくり教室)		11:30
12:00		★着替 15分	各週で泳法が変わります!!	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								腰痛ストレッチ					12:30
13:00			泳法初級 定員10名 (健康づくり教室)	レギュラーレッスン 本格始動!!											13:00
13:30															13:30
14:00	健康体操 笠波史江 ※シューズ必要 (健康づくり教室)			ムーブメントトレーニング 松本典昭 (健康づくり教室)									お腹シェイプ		14:00
14:30													リラックスストレッチ		14:30
15:00															15:00
15:30								ダンベルエクササイズ							15:30
16:00															16:00
16:30	泳法初級 火曜 12:30~13:30														16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00														19:00	
19:30														19:30	
20:00														20:00	

☆健康づくり教室☆ 参加の流れ

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。
プール場内の受付台に、整理券(受付カード)・ロッカー鍵を提出し、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。

泳法初級
火曜 12:30~13:30

1回：600円
対象：義務教育修了者以上
定員：10名

初心者向けの基礎練習です。
週ごとに練習種目が変わります。

5日 バタフライ
12日 背泳ぎ
19日 平泳ぎ
26日 クロール

1回ずつの参加になりますので、
お気軽にご参加ください!

今日は
7・21日

※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・義務教育修了者以上対象)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。
(プール定員10名・スタジオ定員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。
※H30.4月より健康づくり教室の受講料を500→600円に改定しております。予めご了承ください。

※祝日のショートレッスン・健康づくり教室は休講です




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)