

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

H29.12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					<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															10:00
10:30	アクアピクス	太極拳 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	はじめて水泳	はじめてヨガ (健康づくり教室)			アクアウォーキング	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアエクササイズ	ピラティス (健康づくり教室)	幼児水泳 11/4~12/16 (有料・申込制)				10:30
11:00	大人水泳 背泳ぎ 11/27~2/26 (有料・申込制)		大人水泳 平泳ぎ 11/28~2/20 (有料・申込制)				大人水泳 クロール 11/30~2/22 (有料・申込制)		大人水泳 4泳法 12/1~2/23 (有料・申込制)		小学生水泳 A(1~3年生) 11/4~12/16 (有料・申込制)	リフレッシュヨガ (健康づくり教室)			11:00
11:30				お歳シエイブ				ダンベルエクササイズ			小学生水泳 B(1~6年生) 11/4~12/16 (有料・申込制)				11:30
12:00		音竹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		お歳シエイブ								ボールリラックス					12:30
13:00	アクアウォーキング									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)				シェイプリーボディ KOZUE Method (健康づくり教室)				音竹15分		ダンベルエクササイズ	13:30
14:00												お歳シエイブ		リラックスストレッチ	14:00
14:30												腰痛ストレッチ			14:30
15:00				スロトレ				お歳シエイブ							15:00
15:30	幼児水泳 11/6~12/18 (有料・申込制)								幼児水泳 11/10~12/22 (有料・申込制)						15:30
16:00	小学生水泳 A(1~3年生) 11/6~12/18 (有料・申込制)								小学生水泳 A(1~3年生) 11/10~12/22 (有料・申込制)						16:00
16:30	小学生水泳 B(1~6年生) 11/6~12/18 (有料・申込制)								小学生水泳 B(1~6年生) 11/10~12/22 (有料・申込制)						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 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	大人水泳 4泳法 11/28~2/20 (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)	第1・3・5 金曜日 パーフェクトボディトレーニング ※シューズ必要 (健康づくり教室)	NEW!! 第2・4 金曜日	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)			はじめてのメンズヨガ (健康づくり教室)	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。

※年末年始の休館日は12月29(金)~1月3日(水)です

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															10:00
10:30	★ア쿠アピクス	太極拳 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	★はじめて水泳	はじめてヨガ 11/7休講 (健康づくり教室)			★アクアウォーキング	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	★アクアエクササイズ	ピラティス (健康づくり教室)	幼児水泳 11/4~12/16 (有料・申込制)				10:30
11:00	大人水泳 習泳ぎ 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)				大人水泳 クロール 9/7~11/9 (有料・申込制)		大人水泳 4泳法 9/8~11/17 (有料・申込制)		小学生水泳 A(1~3年生) 11/4~12/16 (有料・申込制)	リフレッシュ ヨガ			11:00
11:30				お歳シェイプ				ダンベル エクササイズ			小学生水泳 (健康づくり教室)				11:30
12:00		青竹15分		腰痛 ストレッチ				リラックス ストレッチ		スロトレ	B(1~6年生) 11/4~12/16 (有料・申込制)				12:00
12:30		★お歳シェイプ								ボール リラックス					12:30
13:00	★アクアウォーキング								★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 11/21休講 ※シューズ必要 (健康づくり教室)				シェイプリー ボディ KOZUE Method 11/16休講 (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												お歳シェイプ		★リラックス ストレッチ	14:00
14:30												腰痛 ストレッチ			14:30
15:00	幼児水泳 11/6~12/18 (有料・申込制)			スロトレ				お歳シェイプ	幼児水泳 11/10~12/22 (有料・申込制)						15:00
15:30															15:30
16:00	小学生水泳 A(1~3年生) 11/6~12/18 (有料・申込制)								小学生水泳 A(1~3年生) 11/10~12/22 (有料・申込制)						16:00
16:30															16:30
17:00	小学生水泳 B(1~6年生) 11/6~12/18 (有料・申込制)								小学生水泳 B(1~6年生) 11/10~12/22 (有料・申込制)						17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30		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)	第1・3・5 金曜日	NEW!! パーフェクトボディ トレーニング ※シューズ必要 (健康づくり教室)	第2・4 金曜日	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)		はじめての メンズヨガ (健康づくり教室)	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
アクアビクス	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)