

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)			アクアエクササイズ	ズンバ ZUMBA ※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 (健康づくり教室)	幼児水泳 1/13~2/24 (有料・申込制)			10:00
10:30											小学生水泳 A(1~3年生) 1/13~2/24 (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)	お腹シェイブ	大人水泳 4泳法 12/1~2/23 (有料・申込制)		リフレッシュ ヨガ (健康づくり教室)			11:00
11:30				★ダンベル エクササイズ							小学生水泳 B(1~6年生) 1/13~2/24 (有料・申込制)			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		★ダンベル エクササイズ				12:00
12:30		★スロトレ								腰痛 ストレッチ				12:30
13:00	アクア エクササイズ													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)				★お腹シェイブ		13:30
14:00												リラックス ストレッチ		14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30	幼児水泳 1/15~2/26 (有料・申込制)			お腹シェイブ				★スロトレ	幼児水泳 1/12~2/23 (有料・申込制)					15:30
16:00	小学生水泳 A(1~3年生) 1/15~2/26 (有料・申込制)								小学生水泳 A(1~3年生) 1/12~2/23 (有料・申込制)					16:00
16:30														16:30
17:00	小学生水泳 B(1~6年生) 1/15~2/26 (有料・申込制)								小学生水泳 B(1~6年生) 1/12~2/23 (有料・申込制)					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 11/28~2/20 (有料・申込制)	フラダンス (健康づくり教室)										19:00
19:30							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)	はじめての メンズヨガ ※2/4休講 (健康づくり教室)	19:30	
20:00													20:00	

営業時間変更のお知らせ

★2月4日(日) 9:00~15:00★
「かき祭り」のため
プール・ジム・グラウンドゴルフはお休みです
温浴施設・喫茶は営業

★2月18日(日) 14:00~21:00★
「西播磨高校新人駅伝大会」のため
交通規制がかり9~13時まで通行止めです

第1・3・5
金曜日

第2・4
金曜日

※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。

※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。

※祝日のショートレッスン・健康づくり教室は休講です

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			
9:30					休館日 ※祝日の場合は翌平日								9:30	
10:00	アクアピダス	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)			★アクアエクササイズ	ズンバ ZUMBA ※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 ※1/5休講 (健康づくり教室)	幼児水泳 1/13~2/24 (有料・申込制)			10:00
10:30											小学生水泳			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)		A(1~3年生) 1/13~2/24 (有料・申込制)	リフレッシュ ヨガ		11:00
11:30				★スロトレ				★お腹シェイプ			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		★ダンベル エクササイズ	B(1~6年生) 1/13~2/24 (有料・申込制)			12:00
12:30		お腹シェイプ								★腰痛 ストレッチ				12:30
13:00	★アクア エクササイズ								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)				★スロトレ		13:30
14:00												★リラックス ストレッチ		14:00
14:30														14:30
15:00	幼児水泳 1/15~2/26 (有料・申込制)			★お腹シェイプ				★ダンベル エクササイズ	幼児水泳 1/12~2/23 (有料・申込制)					15:00
15:30														15:30
16:00	小学生水泳 A(1~3年生) 1/15~2/26 (有料・申込制)								小学生水泳 A(1~3年生) 1/12~2/23 (有料・申込制)					16:00
16:30	小学生水泳 B(1~6年生) 1/15~2/26 (有料・申込制)								小学生水泳 B(1~6年生) 1/12~2/23 (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			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 ※1/4休講 (健康づくり教室)					19:00
19:30									第1・3・5 金曜日				19:30	
20:00									第2・4 金曜日	ズンバ ZUMBA ※1/6代行 ※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)		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。

※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>

<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!
リラククスストレッチ	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
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てみ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)

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