

★ショートレッスン時間・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

H30.4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					休館日 ※祝日の場合は翌平日								9:30	
10:00	★アクアウォーキング	太極拳 中田哲夫 ※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 岡澤知子 (健康づくり教室)				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							大人水泳 10:30~11:30 定員10名 (健康づくり教室)							10:30
11:00														11:00
11:30				★腰痛ストレッチ						★青竹15分			リフレッシュヨガ 岡本扇奈 (健康づくり教室)	11:30
12:00		★スロトレ						リラックスストレッチ		★腰痛ストレッチ				12:00
12:30		★リラックスストレッチ												12:30
13:00			大人水泳 12:30~13:30 定員10名 (健康づくり教室)											13:00
13:30	NEW	健康体操 笠波史江 ※シューズ必要 (健康づくり教室)											★お縦シエイブ	13:30
14:00													リラックスストレッチ	14:00
14:30														14:30
15:00				★お縦シエイブ				★タンベルエクササイズ						15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00													19:00	
19:30		ズンバ ZUMBA 石井聖実 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		癒ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)								ズンバ ZUMBA 二瓶智子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	はじめてのメンズヨガ 小林丈二 (健康づくり教室)	19:30
20:00													20:00	

4月も継続!! **プール健康づくり教室** **大人水泳**

教室内容は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。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!

1週目バタフライ・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目クロール

参加ご希望の方は・・・

1F券売機で「健康づくり」の当日チケットをご購入の上、受付へ提出してください。受付にて「受付カード」をお渡ししますので、プール場内受付で提出してください。
 ※教室開始20分前より受付開始
 ※定員10名になり次第受付を終了とさせていただきます。
 ※教室前後にプールをご利用の場合は別途利用料が必要です。

★1回600円 義務教育修了者以上対象 定員10名★

※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円に改定させていただきます。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

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	平泳ぎ初級				休館日 ※祝日の場合は翌平日									9:30	
10:00	3:30~10:30 定員10名 (健康づくり教室)	太極拳	★アクアウォーキング	はじめてヨガ											10:00
10:30		※シューズ必要 (健康づくり教室)													10:30
11:00															11:00
11:30	★アクアピクス														11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30															14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															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	

休館日

※祝日の場合は翌平日

3月限定!!

プール健康づくり教室

1回参加もOK!!

教室内容は初心者向けの基礎練習です。お気軽にご参加ください！

参加ご希望の方は・・・

1F券売機で「健康づくり」のチケットをご購入の上、受付へ提出してください。
受付にて「受付カード」をお渡ししますので、プール場内受付で提出してください。
※教室開始20分前より受付開始（教室開始時間の1時間前より整理券をお渡しします）
但し、平泳ぎ・バタフライは9:00から配布

※定員10名になり次第受付を終了とさせていただきます。
※教室前後にプールをご利用の場合は別途利用料が必要です。

★1回500円 義務教育修了者以上対象 定員10名★

※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500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。

※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>

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
---------	------------------------------

<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





=運動レベル



=初心者向け

<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

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)