

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。施設を利用されている方。

○定員○ <スタジオ> 20名

○持ち物○ <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○ <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 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

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

※7月17日(月・祝)～8月31日(木)まで夏季期間のため、プールショートレッスンはお休みとさせていただきます。

★健康づくり教室のご案内★ (1回500円で参加できます) ※義務教育修了者以上対象 ※祝日休講

教室名	内容
太極拳	太極拳の基礎から練習する、初心者の方におすすめの教室です。足腰の強化に最適です。
ウェーブリングヨガ	美しい姿勢を作る専用リングを使って筋肉を緩め、心と身体を整えていきます。
ズンバ	色々な音楽のリズムに合わせてながら動く有酸素運動。楽しみながら基礎代謝アップ、脂肪燃焼に効果的です。
はじめてヨガ	ヨガをこれから始めてみたい方向けの教室です。気持ちを落ち着かせ、きれいな姿勢づくりをめざしましょう。
いきいき健康教室	ウォーキングや脳トレ、ストレッチなどを行い、転倒予防や柔軟性を高めます。楽しく体を動かしましょう。
フラダンス	初めての方でも大丈夫! 心が穏やかになるハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。
シェイプリーボディ ～KOZUE Method～	楽しく体を動かす事を一番の目的とし、姿勢改善や筋力アップにも効果的なエクササイズです。
ルーシーダットン	タイに伝わる自己整体法。しなやかに優美な動きで体の歪みを改善し血行促進やリンパの流れを良くします。
ピラティス	体幹を安定させる呼吸やエクササイズで、バランスのとれた本来あるべき良い姿勢をめざしましょう。
リフレッシュヨガ	ハタヨガをベースにした、汗もかける朝のヨガレッスン。気持ちよく一日をスタートしましょう。

「健康づくり教室」参加の流れ(定員25名)

★教室開始時間20分前より受付を始めます。

- ①1F券売機で「健康づくり教室」のチケットをご購入の上、受付へご提示ください。
 - ②受付カードとロッカーキーをお渡ししますので、更衣室をご利用ください。
 - ③受付カードをスタジオ入口の箱に入れて、名簿に名前をご記入の上ご参加ください。
- ※教室開始1時間前より整理券(受付カード)をお渡ししています。
※トレーニングジムをご利用の際は、別途利用料が必要です。

※曜日や時間、実施日などは表面をご確認ください

※祝日休講

※都合により休講になる場合があります。館内掲示をご確認ください。

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

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)