

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	泳法初級 <small>(健康づくり教室)</small>	太極拳 <small>中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)</small>	アクア ウォーキング	はじめて ヨガ <small>岡澤知子 (健康づくり教室)</small>			アクア エクササイズ	ズンバ ZUMBA <small>明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)</small>	アクア ウォーキング	ピラティス <small>渡辺尚美 (健康づくり教室)</small>					10:30
11:00			大人水泳 (平泳ぎ) <small>9/11~11/13 (全10回) 【有料・申込制】</small>				大人水泳 (4泳法) <small>9/13~11/15 (全10回) 【有料・申込制】</small>								11:00
11:30				腰痛 ストレッチ								リフレッシュ ヨガ <small>岡本扇奈 (健康づくり教室)</small>		美姿勢 ピラティス <small>渡辺尚美 (健康づくり教室)</small>	11:30
12:00		青竹 15分						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										リラックス ストレッチ			12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00	アクアピクス (45分) <small>山根育子 (健康づくり教室)</small>	健康体操 <small>笠波史江 ※シューズ必要 (健康づくり教室)</small>		ムーブメント トレーニング <small>松本典昭 (健康づくり教室)</small>						ゆったりヨガ <small>MIYUKI (健康づくり教室)</small>					14:00
14:30								★スロトレ							14:30
15:00															15:00
15:30	幼児水泳 <small>11/12~12/17 (全6回) 【有料・申込制】</small>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px;"> <p>泳法初級</p> <p>月曜 10:00~11:00 火曜 19:00~20:00 (20日・27日)</p> <p><週ごとに練習種目が変わります></p> <p>5日 バタフライ 12日 背泳ぎ (ゆっくりキレイに泳ぐクラス) 19日 平泳ぎ 26日 クロール (ゆっくりキレイに泳ぐクラス) 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!</p> </div>												15:30	
16:00	小学生水泳 <small>11/12~12/17 (全6回) 【有料・申込制】</small>														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	

25日限定!
スペシャルレッスン!!

泳法初級
月曜 10:00~11:00
火曜 19:00~20:00
(20日・27日)

<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 (ゆっくりキレイに泳ぐクラス)
19日 平泳ぎ
26日 クロール (ゆっくりキレイに泳ぐクラス)
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!

“プール
健康づくり教室”

チケット未購入でも
プール場内受付台にて
教室開始5分前より
受付を行います。

※お帰りの際、必ず
1Fフロントにて受講料
600円をお支払ください!

☆健康づくり教室☆ 参加の流れ

教室参加料1回：600円 対象：義務教育修了者以上

- 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。
- 教室20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
- お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員25名

- 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。
- 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

- お着替えのうえ、プール場へ入場可能。教室開始15分前よりプール場内の受付台に、整理券(受付カード)・ロッカー鍵(泳法初級のみ)を提出し、名簿に名前を記入。
- 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。

別途、利用料金が必要ですよ!

20日 バタフライ
27日 背泳ぎ

1・15日開催!

※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

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