

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	ﾊﾞﾙｱｯﾌﾟ ｽｲﾑ (背泳ぎ) <small>(健康づくり教室)</small>	太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>	アクア ウォーキング	はじめて ヨガ 岡澤知子 <small>(健康づくり教室)</small>		アクア エクササイズ	ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>	アクア ウォーキング	ピラティス 渡辺尚美 <small>(健康づくり教室)</small>			リフレッシュ ヨガ 岡本扇奈 <small>(健康づくり教室)</small>		10:00	
10:30						大人水泳 (4泳法B) 1/10~3/14 (全10回) <small>(自由・申込)</small>								10:30	
11:00			大人水泳 (4泳法A) 1/8~3/12 (全10回) <small>(自由・申込)</small>												11:00
11:30				★リラックス ストレッチ					★スロトレ						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						12:00
12:30		★腰痛ストレッチ										★腰痛ストレッチ			12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00	アクアピクス (45分) 山根育子 <small>(健康づくり教室)</small>	健康体操 笠波史江 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>		ムーブメント トレーニング 松本典昭 <small>(健康づくり教室)</small>						ゆったりヨガ MIYUKI <small>(健康づくり教室)</small>					14:00
14:30							★ダンベル エクササイズ								14:30
15:00															15:00
15:30	幼児水泳 1/21~3/4 (全6回) <small>(自由・申込)</small>														15:30
16:00	小学生水泳 1/21~3/4 (全6回) <small>(自由・申込)</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		ズンバ ZUMBA 石井里実 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>	大人水泳 (4泳法C) 1/8~3/12 (全10回) <small>(自由・申込)</small>	癒ヨガ 岡澤知子 <small>(健康づくり教室)</small>		バランス コーディネーション 渡辺尚美 <small>(健康づくり教室)</small>				ズンバ ZUMBA 二瓶智子 ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>		はじめての メンズヨガ 小林丈二 <small>(健康づくり教室)</small>		19:30	
20:00														20:00	

**ﾊﾞﾙｱｯﾌﾟ ｽｲﾑ**  
毎月曜 10:00~11:00  
＜月ごとに練習種目が  
変わります＞

1ヶ月の健康づくり教室を通して  
美しいフォームと泳力の向上  
を目指すクラスです。  
※2/4・2/25のみフォームの  
撮影可(受講者のみ)  
※耐水性の撮影機器は各自で  
お持ち下さい

2月 背泳ぎ  
3月 平泳ぎ  
4月 バタフライ

**“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!

7・28日開催!

**☆健康づくり教室☆ 参加の流れ**

別途、利用料金が必要ですよ!

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(レベルアップスイムのみ)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。

※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>



## <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