

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
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	いパルアップ スイム (バタフライ) <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>				10:00
10:30														10:30
11:00														11:00
11:30			大人水泳 (4泳法A) 4/16~7/2 (全10回) 【有料・申込制】	リラックス ストレッチ			大人水泳 (4泳法B) 4/18~6/27 (全10回) 【有料・申込制】					リフレッシュ ヨガ 岡本扇奈 <small>(健康づくり教室)</small>	At Will Your Body ピラティス 渡辺尚美 <small>(健康づくり教室)</small>	11:30
12:00		青竹 15分												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								エアロピクス (初級) ヤマサキ メグミ ※シューズ必要 <small>(健康づくり教室)</small>						13:30
14:00				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				お腹シェイプ										15:00
15:30	幼児水泳 4/8~5/27 (全6回) 【有料・申込制】													15:30
16:00	小学生水泳 (低学年) 4/8~5/27 (全6回) 【有料・申込制】													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	

14日限定!
スペシャルレッスン!!

“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!

いパルアップ スイム
毎月曜 10:00~11:00
＜月ごとに練習種目が
変わります＞
4月 バタフライ
※4/1・4/29は
休講になります

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。
※4/8・4/22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

4・18日開催!
トレーニングジム・プール利用は
別途、利用料金が必要です!

☆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
①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。
②教室20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
③お着替えは更衣室をご利用ください。
【スタジオ】 定員 25名
④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。
⑤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 10名
⑥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)・ロッカー鍵を提出し
名簿に名前を記入。
⑦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>

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





=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)