

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	アグアピダス	太極拳 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	はじめて水泳	はじめてヨガ (健康づくり教室)			★アグアエクササイズ	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	★アグアウォーキング	ピラティス ※1/5休講 (健康づくり教室)	幼児水泳 1/13~2/24 (有料・申込制)				10:00
10:30											小学生水泳				10:30
11:00	大人水泳 背泳ぎ 11/27~2/26 (有料・申込制)		大人水泳 平泳ぎ 11/28~2/20 (有料・申込制)				大人水泳 クロール 11/30~2/22 (有料・申込制)		大人水泳 4泳法 12/1~2/23 (有料・申込制)		A(1~3年生) 1/13~2/24 (有料・申込制)	リフレッシュ ヨガ			11:00
11:30				★スロトレ				★お昼シェイプ			小学生水泳	(健康づくり教室)			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		★ダンベル エクササイズ	B(1~6年生) 1/13~2/24 (有料・申込制)				12:00
12:30		お昼シェイプ								★腰痛 ストレッチ					12:30
13:00	★アグア エクササイズ								クロール 初級						13:00
13:30		はじめて エアロ ※シューズ必要 (健康づくり教室)		いきいき 健康体操 ※シューズ必要 (健康づくり教室)				シェイプリー ボディ KOZUE Method (健康づくり教室)				★スロトレ			13:30
14:00												★リラックス ストレッチ			14:00
14:30															14:30
15:00								★お昼シェイプ							15:00
15:30	幼児水泳 1/15~2/26 (有料・申込制)								★ダンベル エクササイズ	幼児水泳 1/12~2/23 (有料・申込制)					15:30
16:00	小学生水泳									小学生水泳					16:00
16:30	A(1~3年生) 1/15~2/26 (有料・申込制)									A(1~3年生) 1/12~2/23 (有料・申込制)					16:30
17:00	小学生水泳									小学生水泳					17:00
17:30	B(1~6年生) 1/15~2/26 (有料・申込制)									B(1~6年生) 1/12~2/23 (有料・申込制)					17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00			大人水泳 4泳法 11/28~2/20 (有料・申込制)	フラダンス (健康づくり教室)					ルーシー ダットン ※1/4休講 (健康づくり教室)	第1・3・5 金曜日	ハーフェクトボディ トレーニング ※シューズ必要 (健康づくり教室)				19:00
19:30									第2・4 金曜日	シェイプリー ボディ (健康づくり教室)	ズンバ ZUMBA ※1/6代休 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		はじめての メンズヨガ (健康づくり教室)	19:30	
20:00														20:00	

※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。

※健康づくり教室(1回500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。  
(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 レッスンプログラム予定表

H29.12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					<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											幼児水泳 11/4~12/16 (有料・申込制)			10:00
10:30	アクアビクス	太極拳 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	はじめて水泳	はじめてヨガ (健康づくり教室)			アクアウォーキング	ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	アクアエクササイズ	ピラティス (健康づくり教室)				10:30
11:00	大人水泳 青泳ぎ 11/27~2/26 (有料・申込制)		大人水泳 平泳ぎ 11/29~2/20 (有料・申込制)				大人水泳 クロール 11/30~2/22 (有料・申込制)		大人水泳 4泳法 12/1~2/23 (有料・申込制)			小学生水泳 A(1~3年生) 11/4~12/16 (有料・申込制)	リフレッシュ ヨガ (健康づくり教室)	11:00
11:30				お腹シェイプ				ダンベル エクササイズ				小学生水泳 B(1~6年生) 11/4~12/16 (有料・申込制)		11:30
12:00		音竹15分		腰痛 ストレッチ				リラックス ストレッチ		スロトレ				12:00
12:30		お腹シェイプ								ボール リラックス				12:30
13:00	アクア ウォーキング									クロール 初級				13:00
13:30		はじめて エアロ ※シューズ必要 (健康づくり教室)		いきいき 健康体操 ※シューズ必要 (健康づくり教室)				シェイプリー ボディ KQZUE Method (健康づくり教室)					音竹15分	13:30
14:00													ダンベル エクササイズ	14:00
14:30													リラックス ストレッチ	14:30
15:00												腰痛 ストレッチ		15:00
15:30	幼児水泳 11/6~12/18 (有料・申込制)							お腹シェイプ	幼児水泳 11/10~12/22 (有料・申込制)					15:30
16:00	小学生水泳 A(1~3年生) 11/6~12/18 (有料・申込制)								小学生水泳 A(1~3年生) 11/10~12/22 (有料・申込制)					16:00
16:30	小学生水泳 B(1~6年生) 11/6~12/18 (有料・申込制)								小学生水泳 B(1~6年生) 11/10~12/22 (有料・申込制)					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 ※シューズ必要 (健康づくり教室)	大人水泳 4泳法 11/29~2/20 (有料・申込制)	フラダンス (健康づくり教室)				ルーシー ダットン (健康づくり教室)				ズンバ ZUMBA ※シューズ必要 (健康づくり教室)	はじめての メンズヨガ (健康づくり教室)	19:30
20:00													20:00	

※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。

※健康づくり教室(1回500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。

(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。

第1・3・5  
金曜日

NEW!!

第2・4  
金曜日

NEW!!

※年末年始の休館日は12月29(金)~1月3日(水)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> (水泳) 10名 (水中運動) 20名  
<スタジオ> 20名
- 持ち物● <プール> 水着・キャップ・タオル ※水泳にご参加の方はゴーグルがいります  
<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● <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!
--------	----------------------

## <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
アクアピクス	音楽に合わせて動く、水の抵抗を利用した有酸素運動
はじめて水泳	これから水泳を始めてみたい方におすすめのレッスン
クロール初級	クロールの姿勢や呼吸の練習から25m完泳を目指すレッスン

## <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

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)