

★新規教室

## 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

2022.6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	スタジオ	スタジオ			
9:30				9:45~	<b>休館日</b> ※祝日の場合は翌平日									9:30		
10:00		太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		はじめて ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)		大人水泳 (平泳ぎ) 4/14~6/30 (全10回) 【有料・申込制】	ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)		ズンバ ZUMBA MAYUMI ※シューズ必要 (健康づくり教室)	<b>NEW</b> ★ストレッチ ヨガ 牧野 千春 (健康づくり教室)	At Will Your Body ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)	10:00		
10:30															10:30	
11:00	大人水泳 (中級) 4/11~6/20 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (バタフライ) 4/12~6/28 (全10回) 【有料・申込制】					大人水泳 (初級) 4/15~7/8 (全10回) 【有料・申込制】							11:00	
11:30		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)				大人水泳 (背泳ぎ) 4/14~6/30 (全10回) 【有料・申込制】									11:30	
12:00															12:00	
12:30															12:30	
13:00															13:00	
13:30							エアロビクス (初級) 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)								13:30	
14:00										ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)					14:00	
14:30															14:30	
15:00															15:00	
15:30	★幼児水泳 6/6~7/11 (全6回) 【有料・申込制】	<b>★スペシャルレッスン★</b> <b>【シェイプアップバランストレーニング】</b> 6/3・6/17(金曜日) 19:00~20:00 講師:山場 季 <b>【ストレッチ ヨガ】</b> 6/5・6/19(日曜日) 10:30~11:30 講師:牧野 千春 <b>【At Will Your Body ピラティス】</b> 6/12・6/26(日曜日) 10:30~11:30 講師:渡辺 尚美								★幼児水泳 6/10~7/15 (全6回) 【有料・申込制】				15:30		
16:00	★小学生水泳 ① 6/6~7/11 (全6回) 【有料・申込制】											★小学生水泳 ① 6/10~7/15 (全6回) 【有料・申込制】				16:00
16:30	★小学生水泳 ② 6/6~7/11 (全6回) 【有料・申込制】											★小学生水泳 ② 6/10~7/15 (全6回) 【有料・申込制】				16:30
17:00	★小学生水泳 ③ 6/6~7/11 (全6回) 【有料・申込制】											★小学生水泳 ③ 6/10~7/15 (全6回) 【有料・申込制】				17:00
17:30															17:30	
18:00															18:00	
18:30				18:45~											18:30	
19:00		パワーヨガ 山崎 恵美 (健康づくり教室)	大人水泳 (中級) 4/12~6/21 (全10回) 【有料・申込制】	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)											19:00	
19:30						大人水泳 (初級) 4/14~6/23 (全10回) 【有料・申込制】	バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)	大人水泳 (上級) 4/15~7/1 (全10回) 【有料・申込制】	シェイプアップ バランス トレーニング 山場 季 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		サーキット トレーニング 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		19:30			
20:00														20:00		

## ★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)をお配りして、ロッカー鍵を受け取ります。
- ②お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員 15名

- ③スタジオ入口前の受付台に、20分前より整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- ④スタジオ入室可能。教室にご参加いただけます。

新型コロナウイルス感染拡大予防の為  
定員数を25名 → 15名で  
制限させていただきます

○今後の状況により、予定をしております  
イベント、教室の延期・変更・中止の対応をさせていただきます  
場合がございます。予めご了承下さいますようお願い  
申し上げます。  
随時、ホームページにてご報告致しますので、お問合せは  
当施設までお電話、またはホームページをご覧ください。

○当面の間、プール・ジムにおいてのショートレッスンを休講とさせていただきます  
○ご利用の際には、マスク着用をお願い致します

※祝日の健康づくり教室は休講です