

★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

2022.7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~	<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				はじめて ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)										3・17日 開催!	10:00			
10:30		太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)						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)		10・24日 開催!	10:30			
11:00	★大人水泳 (クロール) 7/11 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 7/12 【有料・申込制】					★大人水泳 (平泳ぎ) 7/14 【有料・申込制】		★大人水泳 (背泳ぎ) 7/15 【有料・申込制】				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)	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)														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	◆2022年度 <第2回キッズ水泳教室> (最終日) ・月曜クラス 7/11 ・金曜クラス 7/15 (15:00~18:00) <第一期大人水泳教室> (最終日) ・金曜クラス(初級) 7/8 (11:00~12:00) ・金曜クラス(上級) 7/1 (19:00~20:00)					ズンバ GOLD 二瓶智子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)										14:30		
15:00						★幼児水泳 7/26 (短期) 【有料・申込制】				★幼児水泳 7/28 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 7/29 (短期) 【有料・申込制】						15:00
15:30						★小学生水泳 ① 7/26 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 ① 7/28 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ① 7/29 (短期) 【有料・申込制】						15:30
16:00						★小学生水泳 ② 7/26 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 ② 7/28 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ② 7/29 (短期) 【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				18:45~												18:30		
19:00	★大人水泳 (クロール) 7/11 【有料・申込制】	パワーヨガ 山崎 恵美 (健康づくり教室)	★大人水泳 (バタフライ) 7/12 【有料・申込制】	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)				★大人水泳 (平泳ぎ) 7/14 【有料・申込制】		★大人水泳 (背泳ぎ) 7/15 【有料・申込制】						19:00		
19:30							バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)		シェイプアップ バランス トレーニング 山崎 恵美 ※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**

☆スペシャルレッスン☆

【シェイプアップバランストレーニング】
 7/8・7/29(金曜日) 19:00~20:00
 講師:山崎 季

【ストレッチ ヨガ】
 7/3・7/17(日曜日) 10:30~11:30
 講師:牧野 千春

【At Will Your Body ピラティス】
 7/10・7/24(日曜日) 10:30~11:30
 講師:渡辺 尚美

○ 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
 ○ 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く場合がございます。
 予めご了承下さいますようお願い致します。

※祝日の健康づくり教室は休講です