

★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

2022.8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: 48px; 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)										7・21日 開催!	14・28日 開催!			
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)		ストレッチ ヨガ まきの ちはる (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			
11:00															10:30			
11:30															11:00			
12:00		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)													11:30			
12:30															12:00			
13:00															12:30			
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)								13:00			
14:00									ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)						13:30			
14:30															14:00			
15:00				ズンバ GOLD 二瓶智子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)											14:30			
15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★スペシャルレッスン★</p> <p>【シェイプアップバランストレーニング】 8/19・8/26(金曜日) 19:00~20:00 講師:山場 季</p> <p>【ストレッチ ヨガ】 8/7・8/21(日曜日) 10:30~11:30 講師:まきの ちはる</p> <p>【At Will Your Body ピラティス】 8/14・8/28(日曜日) 10:30~11:30 講師:渡辺 尚美</p> </div>														15:00			
16:00																		15:30
16:30																		16:00
17:00																		16:30
17:30																		17:00
18:00															17:30			
18:30				18:45~											18:00			
19:00				美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)											18:30			
19:30		パワーヨガ 山崎 恵美 (健康づくり教室)												19:00				
20:00														19:30				
														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

○ 当面の間、プール・ジムにおける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