★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

2022.11月

時間	月 プール	月 スタジオ	火 プール	火 スタジオ	水	木 プール	木 スタジオ	金 プール	金 スタジオ	土 プール	土 スタジオ	日 スタジオ	日 スタジオ	時間
9:30				9:45～	休館日 ※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） 9/15～12/1 （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）	6・20日 開催！ ストレッチヨガ まきの ちはる （健康づくり教室）	13・27日 開催！ 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） 9/12～11/28 （全１０回） 【有料・申込制】		大人水泳（バタフライ） 9/13～11/22 （全１０回） 【有料・申込制】					大人水泳（初級） 9/16～11/25 （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） 9/15～12/1 （全１０回） 【有料・申込制】								11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00							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）				5・19日 開催！ ★武道エクササイズ 森口　智美 （健康づくり教室）			13:00
13:30									ゆったりヨガ MIYUKI （健康づくり教室）					13:30
14:00				ズンバ GOLD 二瓶智子 ※シューズ必要 （健康づくり教室）										14:00
14:30		NEW												14:30
15:00	★幼児水泳 11/7～12/12 （全６回） 【有料・申込制】							★幼児水泳 11/11～12/16 （全６回） 【有料・申込制】						15:00
15:30														15:30
16:00	★小学生水泳① 11/7～12/12 （全６回） 【有料・申込制】							★小学生水泳① 11/11～12/16 （全６回） 【有料・申込制】						16:00
16:30														16:30
17:00	★小学生水泳② 11/7～12/12 （全６回） 【有料・申込制】							★小学生水泳② 11/11～12/16 （全６回） 【有料・申込制】						17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30				18:45～		10・17 日 開催！			11・25 日 開催！					18:30
19:00			大人水泳（中級） 9/13～11/22 （全１０回） 【有料・申込制】	美ヨガ 岡澤知子 （健康づくり教室）		大人水泳（初級） 9/15～12/1 （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） 9/16～11/25 （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）			19:00
19:30														19:30
20:00														20:00

＜11月　新レッスン！＞

☆ 武道 エクササイズ ☆

11/5（土）11/19（土）

※第1・第3 土曜日

13:30～14:30

講師：森口　智美

※参加費：600円

☆　11/1からのスタジオレッスンは
最大定員数を 15 名 → 25 名 に
変更とさせて頂きます。

☆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】
11/11・11/25（金曜日）19:00～20:00
講師：山場　季

【ストレッチ ヨガ】
11/6・11/20　（日曜日）10:30～11:30
講師：まきの　ちはる

【At Will Your Body ピラティス】
11/13・11/27(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頂きます
○ ご利用の際には、マスク着用でお願い致します
○ 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