

★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

2022.12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	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		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)			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)		4・18日 開催!	11・25日 開催!	10:00					
10:30													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)	10:30					
11:00	★大人水泳 (クロール) 短期 (フォーム撮影) 11:00~12:30 12/12 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 短期 (フォーム撮影) 11:00~12:30 12/13 【有料・申込制】				★大人水泳 (平泳ぎ) 短期 (フォーム撮影) 11:00~12:30 12/15 【有料・申込制】		★大人水泳 (背泳ぎ) 短期 (フォーム撮影) 11:00~12:30 12/16 【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)													11:30					
12:00															12:00					
12:30															12:30					
13:00															13:00					
13:30															13:30					
14:00															14:00					
14:30				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															15:00					
15:30	★幼児水泳 12/19 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 12/20 (短期) 【有料・申込制】				★幼児水泳 12/22 (短期) 【有料・申込制】	◆2022年度 <第二期大人水泳教室> (最終日) ・木曜クラス(平泳ぎ) 12/1 (10:00~11:00) ・木曜クラス(背泳ぎ) 12/1 (11:30~12:30) ・木曜クラス(初級) 12/1 (19:00~20:00)		◆2022年度 <第4回キッズ水泳教室> (最終日) ・月曜クラス(幼児・小学生①・小学生②) 12/12 (15:00~18:00) ・金曜クラス(幼児・小学生①・小学生②) 12/16 (15:00~18:00)					3・17日 開催!	15:30				
16:00	★小学生水泳 ① 12/19 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ① 12/20 (短期) 【有料・申込制】			★小学生水泳 ① 12/22 (短期) 【有料・申込制】														16:00
16:30	★小学生水泳 ② 12/19 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ② 12/20 (短期) 【有料・申込制】			★小学生水泳 ② 12/22 (短期) 【有料・申込制】														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) 短期(フォーム撮影) 19:00~20:30 12/12 【有料・申込制】		★大人水泳 (バタフライ) 短期(フォーム撮影) 19:00~20:30 12/13 【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) 短期(フォーム撮影) 19:00~20:30 12/15 【有料・申込制】		★大人水泳 (背泳ぎ) 短期(フォーム撮影) 19:00~20:30 12/16 【有料・申込制】					★11/1からのスタジオレッスンは 最大定員数が15名→25名 となっております。	19:00					
19:30														19:30						
20:00														20:00						

○ 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。

※祝日の健康づくり教室は休講です