

★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

2023.1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)											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)					10:30	
11:00															11:00	
11:30	大人水泳 (中級) 1/16~3/20 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (初級) 1/10~3/28 (全10回) 【有料・申込制】						大人水泳 (入門) 1/13~3/17 (全10回) 【有料・申込制】						11:30	
12:00		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)													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															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 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】	<p><1月 新レッスン!> ☆ 初級 ダンスエクササイズ ☆ 1/14 (土) 10:00~11:00 1/28 (土) 10:00~11:00 講師:RIE ※室内シューズ 必要 (マット持参可)</p>							幼児水泳 1/13~2/17 (全6回) 【有料・申込制】						15:30	
16:00	小学生水泳 ① 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】										小学生水泳 ① 1/13~2/17 (全6回) 【有料・申込制】					16:00
16:30	小学生水泳 ② 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】										小学生水泳 ② 1/13~2/17 (全6回) 【有料・申込制】					16:30
17:00	小学生水泳 ③ 1/16~2/20 (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	大人水泳 (初級) 1/16~3/20 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (上級) 1/10~3/14 (全10回) 【有料・申込制】												19:00	
19:30				美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)		大人水泳 (中級) 1/12~3/23 (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)			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		



(B) 15・29日
開催!

(C) 8・22日
開催!

14・28日
開催!

7・21日
開催!

★ 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。

★スペシャルレッスン★

(A) 【シェイプアップバランストレーニング】
1/13・1/27 (金曜日) 19:00~20:00
講師:山場 季

(B) 【ストレッチ ヨガ】
1/15・1/29 (日曜日) 10:30~11:30
講師:まきの ちはる

(C) 【At Will Your Body ピラティス】
1/8・1/22 (日曜日) 10:30~11:30
講師:渡辺 尚美

※講師都合により、1~3月の
期間、休講となります

(A) 13・27日
開催!

○ 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