

2019年
5月号

リフレ・すまいる

～網干健康増進センターだより～



姫路市立網干健康増進センター 姫路市網干区網干浜 4番地 1
 電話 :079-272-5601 FAX:079-272-5613 HP:http://www.aboshi-refre.jp
 営業時間 9:00～21:00
 休館日 毎週水曜日(祝日の場合、翌平日)年末年始 12月29日～1月3日

5月のイベント

運動が気持ち良い爽やかな季節です。
 ゴールデンウィークも営業しております。
 ご家族そろってご利用くださいませ!!

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7 休館日	8 休館日	9	10	11	12
13 ★スタンプ ポイント2倍	14	15 休館日	16	17	18	19
20	21	22 休館日 ↓G-G市長杯	23	24 セットの日	25	26 風呂の日
27	28	29 休館日	30			

ゴールデンウィーク期間中は営業。
 5月7日(火)・8日(水)が、
 休館日になっています。

※祝日の健康づくり教室は休講となっております。お間違いの無い様、お越し下さいませ。

★スタンプ2倍デー
 今月は第2月曜日

5月13日

スタンプカードの
 ポイントが2倍!

※スタンプ20個で
 半額券プレゼント!



★風呂の日
 フロ

毎月26日

温浴施設ご利用の方に
 100円割引券を
 プレゼント!!

★セットの日
 今月は第4金曜日

5月24日

・グラウンドゴルフ
 ・プール
 ・トレーニングジム
 ご利用の方は、+100円で
 温浴施設を利用出来ます!



ジムおすすめ健康づくり教室

※義務教育修了者以上対象
※1回 600円 ※定員25名

AtWillYourBody

ピラティス

開催日・5月12日(日)
開催時間10:30~11:30
講師:渡辺 尚美

バランス

コーディネーション

開催日5月9日(木)・23日(木)
開催時間19:00~20:00
講師:渡辺 尚美

エアロビクス(初級)

開催日・毎週木曜日
開催時間13:00~14:00
講師:ヤマサキ メグミ
エアロビクスが初めての方や、
体力に自信がない方でも大丈夫!
初心者向けの教室です。
脂肪燃焼に効果的な有酸素運動
で、楽しく動いて心地よい汗をかき
ましょう!
お気軽にご参加下さい。

美ヨガ

開催日・毎週火曜日
開催時間19:00~20:00
講師:岡澤知子
★ニューレッスン★
ヨガの動き・アサナ(ヨガのポーズ)を使い、
体の奥からキレイになるクラスです。
肩こり・ストレス・疲労蓄積等の解消にも
効果があります。

健康やダイエット、ストレス解消したい方
におすすめの教室です。

開催予告 「第二回キッズ水泳教室」 受講料 (全6回)6,000円

(月曜クラス)2019年6月3日・10日・17日・24日 7月1日・8日(全6回)

(金曜クラス)2019年6月7日・14日・21日・28日 7月5日・12日(全6回)

●幼児水泳 (満4歳~6歳)25名募集	15:00~16:00	「初級クラス」水に顔をつける・慣れる・潜れるを目指す 「中級クラス」潜る事が出来る子対象。バタ足~のクラス
●小学生水泳(低学年) 25名募集	16:00~17:00	「初級クラス」水に慣れる・潜れる・バタ足の練習 「中級クラス」バタ足~クロール
●小学生水泳(高学年) 20名募集	17:00~18:00	「中級クラス」バタ足~クロール 「上級クラス」4泳法マスターを目指して

おためし 「大人はじめて水泳教室」 受講料 (全3回)3,000円

顔つけが出来ない方でもOK! 「全く泳ぐ事ができない」と、お悩みの方から
「クロールは出来るけれど25mは泳げない」方向けの、おためし水泳教室です。
夏になるまでに、泳げるようになってみませんか?

■第1回■5月13日・20日・27日 (全3回)

■第2回■6月10日・17日・24日 (全3回)

時間11:00~12:00 (定員10名)

●申込期間● (窓口)2019年4月15日(月)9時~

(FAX)2019年4月16日(火)9時~ 2019年5月10日(金)まで

◇教室お申し込み方法◇

当センターで配布されている専用用紙にご記入頂き、申込み受付期間内に「受付」・「FAX」にてお申し込み下さい。
キャンセルの場合は、必ず教室初日の3日前までにお電話ください。

納金頂いた後の自己都合による返金は出来ません。

※窓口までお申込書を持参頂く場合、ご家族に限ります。

※FAX申込みの場合、FAXにてお申込み完了通知を返信いたしますのでご自宅より送信をお願い致します。

■お問い合わせ・お申込み「姫路市立網干健康増進センター」■

電話:079-272-5601 FAX:079-272-5613 HP: <http://aboshi-refre.jp/>

営業時間 9:00~21:00 毎週水曜休館日(年末年始12月29日~1月3日まで)