

2019年  
**6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

## 6月のイベント

今年も梅雨の季節がやってきました。  
 今月は体の水分・脂肪・筋肉バランスを測定できるインボディー測定会を開催しております。  
 夏に向けて、体をチェックしてみませんか？

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 インボディー	4 インボディー	5 休館日	6 インボディー	7 インボディー	8	9
10	11	12 休館日	13	14 スタンプ ポイント2倍	15	16
17	18 グラウンド ゴルフ 月例会	19 休館日	20	21 セットの日	22	23
24	25	26 休館日	27 風呂の日	28	29	30



### 「インボディー測定会」

6月3日(月)～6月7日(金)

インボディーは、筋肉量・体脂肪・内臓脂肪・水分量・むくみ・筋肉バランスなどを、わかりやすく図で表示される測定器です。

※中学生不可。

※測定には、お名前・生年月日・身長をお聞き致します。

※微弱の電気を使用しますので、心臓ペースメーカーを装着している方や妊娠中の方は測定できません。

参加費  
1回 200円

予約無し！  
当日受付制



★スタンプ2倍デー  
今月は第2金曜日

**6月14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！

★お風呂の日

**今月は27日**

※6月26日が休館日の為、  
フロの日は、翌日27日開催です

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3金曜日

**6月21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6月16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6月6日(木)・20日(木)  
開催時間19:00～20:00  
講師:渡辺尚美

## 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  
ヨガの動きやポーズを使う事で、  
内側からほぐし、血行促進され体の  
奥からきれいになるクラスです。  
過度のストレスや疲労蓄積、緊張を  
穏やかに和らげていきます。  
末端の冷え・健康やダイエットに。

## ZUMBA

開催日 毎週木曜日  
開催時間10:00～11:00  
講師:明石 千草  
ラテンのリズムに合わせて体を動か  
す有酸素運動です。  
楽しみながらエクササイズ出来るので、  
基礎代謝アップや脂肪燃焼でダイエット  
にも効果的です。  
☆☆もっと汗をかきたい方は☆☆  
土曜日19:00～20:00開催  
「STRONG by ZUMBA」  
講師:ヤマサキ メグミ

## 太極拳

開催日 毎週月曜日10:00～11:00  
講師:中田 哲夫  
太極拳をこれから始めてみたい方から経験のある方  
まで、太極拳の基礎から丁寧に練習していきます。  
太極拳は、気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機  
能を高めます。  
体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・自  
律神経等のバランスを整え、  
ストレス解消・集中力アップ等、大きな力を発揮します。

## ムーブメントトレーニング

開催日 毎週火曜日13:30～14:30  
講師:松本 典昭  
姫路で人気のパーソナルトレーナーが  
面白く、丁寧に教えます！  
ムーブメントトレーニングは、「体への負担が少なく、身  
体故障のリスクを軽減できる理想のトレーニング」と言  
われています。  
基本的運動である重心移動と末端加速の能力を高め  
る事を目的とした体づくりを行い、  
それらを競技スキルへの理解・運用に繋げていきます。

## プール・ショートレッスン！！ 9時45分受付開始:定員20名

アクアエクササイズ 月曜日 10:00～10:30  
木曜日 10:00～10:30  
-----  
アクアウォーキング 火曜日 10:00～10:30  
金曜日 10:00～10:30



アクアウォーキング・アクアエクササイズは、  
プールをご利用中の方は どなたでも、無料のショートレッスンです。  
プール場内で案内が放送されますので、受付後、指定の場所へ集合して下さい。  
予約不要ですので、お気軽にご参加いただけます。皆様、是非ご参加ください。  
※祝日休講となっております。  
※開催時間の15分前にはプール場内へお越し頂きますよう、お願い致します。  
水の抵抗や浮力を利用するので 関節に優しく、しっかりと全身運動が出来るので  
膝や腰に自信がない方でも、沢山のカロリー消費をする事が出来ます。