

2019年

7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

7月のイベント

いよいよ夏本番。じんわりと汗ばむ季節。
当センターのプールは一年中楽しめる温水プールです！
快適な室温と水温の中で、真夏の暑さに負けない
体力づくりをしてみませんか？

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館日	4	5	6	7
8	9	10 休館日	11	12 スタンプ 2倍デー	13	14
15	16 グラウンド・ ゴルフ月例会	17 休館日	18	19 セットの日	20	21
22	23	24 休館日	25	26 風呂の日	27	28
29	30	31 休館日				

★スタンプ2倍デー!★
今月は第2金曜日

7月12日(金)

スタンプカードのポイントが
2倍!
※スタンプ20個で1つの施設を
1回、半額券で使える割引券を
プレゼント!

★風呂の日★
7月26日(金)

毎月26日はフロの日!

温浴施設ご利用の方に
100円割引券をプレゼント!

2019年度 夏休みキッズ短期水泳教室

開催日 7月23日・25日・26日 (全3回) 3000円

教室名	対象	クラス・定員	内容
幼児水泳教室 10時～11時	4～6歳	初級・20名	水に慣れるコース
		中級・20名	潜る事のできる子対象。 パタ足～クロールコース
小学生水泳教室 11時～12時	1年生～ 4年生	初級・20名	水に慣れるコース
		中級・20名	潜る事のできる子対象。 パタ足～クロールコース

■申込期間 【受付窓口】6月23日(日)9:00～7月16日まで
【FAX】6月24日(月)9:00～7月16日まで

※専用申込書に必要事項を記入の上、1階受付窓口へ持参・又はFAXして下さい。

受付完了のFAXを送信しますので、ご自宅からのFAX送信をお願い致します。

FAX番号は「079-272-5613」です。お電話のみでのお申込は出来ません。

※窓口でのお申込手続きは、ご家族に限ります。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

※応募が5名に満たない場合は中止になる場合がございます。

★セットの日★
今月は第3金曜日

7月19日(金)

●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
温浴施設をご利用出来ます!

健康づくり教室

皆様の健康に、リフレッシュに・・・。
「健康づくり教室」に、参加してみませんか？
事前予約なし・参加したい時に、いつでも気軽にご参加頂けるので大変ご好評頂いております。

義務教育修了者以上対象
1回600円 定員25名(先着順)

券売機で「健康づくり教室」と書かれた赤いボタンを押し、チケットをご購入して下さい。
開催時間の1時間前から受付で整理券をお配りします。無くさない様ご注意ください。
20分前から受付にて、ロッカー鍵を受け取り、更衣室にてお着換え後、スタジオへ

体の内側を整える

太極拳

毎週月曜開催10:00～11:00
講師:中田 哲夫
※シューズ必要

ピラティス

毎週金曜開催10:00～11:00
講師:渡辺 尚美
※シューズ不要
ヨガマット持参可

ZUMBA(ズンバ)

毎週月曜開催18:30～19:30(担当:松本 典昭)
毎週木曜開催10:00～11:00(担当:明石 千草)
※シューズ必要

ムーブメントトレーニング

毎週火曜開催13:30～14:30
講師:松本 典昭
※シューズ必要

STRONGbyZUMBA

毎週土曜開催 19:00～20:00
講師:山崎 恵美
※シューズ必要

楽しく汗をかく

エアロビクス(初級)

毎週木曜開催 13:00～14:00
講師:山崎 恵美
※シューズ必要

はじめてヨガ

毎週火曜開催10:00～11:00
講師:岡澤 知子
※シューズ不要
ヨガマット持参可

ゆったりヨガ

毎週金曜開催13:30～14:30
講師:MIYUKI
※シューズ不要
ヨガマット持参可

はじめてのメンズヨガ

毎週日曜開催19:00～20:00
講師:小林 丈二
※男性限定の教室です
シューズ不要・ヨガマット持参可

美ヨガ

毎週火曜開催19:00～20:00
講師:岡澤 知子
※シューズ不要
ヨガマット持参可

リフレッシュヨガ

毎週土曜開催10:30～11:30
講師:岡本 扇奈
※シューズ不要
ヨガマット持参可

ヨガをするなら

ジム特別 レッスン!

AtWillYourBody ピラティス

開催日 7月28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 7月4日(木)/18日(木)
開催時間 19:00～20:00
講師 渡辺 尚美

「教室の前後にジム利用したい・・・」そんな時はお得なジム利用セット!

健康づくり教室 600円

(※600円分は現金のみのお支払いとなります)

+200円

※200円分の現金、または
とくとくチケット2枚での
お支払い可能!

ジムロッカーをご利用のままで、健康づくり教室に参加する事が出来ます。

教室開始1時間前に、各教室の整理券を受け取りに来てください。

整理券を受け取ることで、健康づくり教室を受ける事が出来ます。

健康づくり教室のチケットを購入されていても、整理券を受け取らず満了に達した場合、教室を受けることが出来ません。