

2月号 ~ 網干健康増進センターだより ~

リフレ・すまいる

2020

姫路市立網干健康増進センター

TEL ▶ 079-272-5601

営業時間 ▶ 9:00 ~ 21:00

休館日 ▶ 水曜日 (祝日の場合は翌平日)・年末年始 (12/29~1/3)

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

FAX ▶ 079-272-5613

HP ▶ <http://www.abosi-refre.jp>



ご見学も大歓迎！イベント情報・その他詳細等は
お電話にてお問い合わせ、またはHPをご覧ください。



1~9日おにのぬり絵大会

1階受付横ロビーにて開催！

※施設利用者3歳~小学生対象

参加賞プレゼント！



14日(金)

セットの日

- ・グラウンドゴルフ
- ・プール
- ・トレーニングジム

お得な
セット

ご利用の方は、
+100円で
温浴施設が利用可能

月	火	水	木	金	土	日
					1 ぬり絵	2 カキ祭り ぬり絵
3 ぬり絵	4 ぬり絵	5 休館	6 ぬり絵	7 ぬり絵	8 ぬり絵	9 ぬり絵
10	11 建国記念の日	12 休館	13	14 お得な セットの日	15	16 駅伝大会
17	18 グラウンドゴルフ 月例大会	19 休館	20	21 スタンプ 2倍デー	22	23 天皇誕生日
24 振替休日	25	26 休館	27 お風呂の日	28	29	

18日(火) グラウンドゴルフ
月例大会

21日(金)  
スタンプ2倍デー
スタンプカード
ポイントが2倍！

27日(木) 
お風呂の日
温浴施設利用で100円割引券
プレゼント！

スタンプ20個で
半額券プレゼント！

2月2日(日) 『カキ祭り』開催！

営業時間9時~15時となります。

温浴施設と喫茶のみご利用いただけます。

※ジム・プール・グラウンドゴルフのご利用はできません。

また、一般駐車場も使用禁止の為、交通誘導員の指示に従ってください。



2月16日(日) 『西播高等学校駅伝大会』

営業時間14時~21時となります。

9時~13時まで交通規制がかかりますので、お車での来館はできません。

※当日のシャトルバスは、「エコパークあぼし 13:45発」からの運行予定です。





健康づくり教室

- 1回：600円
- 対象：義務教育修了者以上

健康づくり教室 + トレーニングジム
 (スタジオのみ) (600円) (一般510円/65歳以上410円)

⇒ 820円!

スタジオ

- 定員：25名
- 持ち物：運動着・タオル・飲み物・運動靴 (教室内容による)

スペシャルレッスン!! ・運動靴不要
 ・ヨガマット持参可

9日 (日) 10:30 ~ 11:30

At Will Your Body ピラティス

At Will ... 意のままに

年齢を重ねても、自分の意思のままに自由に動かせるカラダづくりを目指し、ピラティスをはじめてみませんか?

講師：渡辺 尚美



2月は6・20日 (木) 開催!!

バランス コーディネーション

講師：渡辺 尚美

木曜 19:00 ~ 20:00

ストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、様々な身体バランスを整える事ができるプログラムです。



ショートレッスン (無料)

※ジム・プール
それぞれ施設利用料が必要です!

◎開講日時・参加・申込方法は、レスンプログラムでご確認、またはスタッフまで!

スタジオ

- 腰痛ストレッチ ... 腰まわりを中心にした腰痛予防・改善におすすめのストレッチ! (30分/20名)
- 青竹ふみふみ ... 青竹を踏んで足裏を刺激し全身リフレッシュできるレッスン! (15分/10名)
- お腹シェイプ ... 引き締まったお腹を目指し、集中的にトレーニング! (20分/20名)
- ダンベルエクササイズ ... 軽いダンベルを使った全身トレーニング! (20分/20名)
- スロトレ ... ゆっくりした動作で効率よくトレーニング! (20分/20名)
- リラクセスストレッチ ... 呼吸と簡単なストレッチで全身リラックスできるレッスン! (20分/20名)

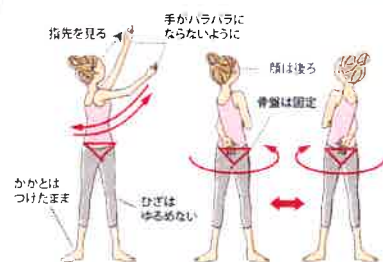
プール

30分/20名

- アクアウォーキング ... 水の浮力を利用し、膝や腰に負担の少ない水中ウォーキング!
- アクアエクササイズ ... 水の抵抗を利用し、筋力トレーニングと水中ウォーキング!

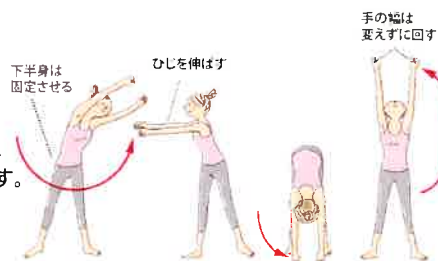


冷えたカラダに簡単トレーニング!



「体を回す運動」身体を回して、歪み解消!

この左右均等に動かす運動を行うほどに身体の歪みがとれ、プロポーションが整います。痛み予防の効果も期待できます。難易度が高い動きですので、うまく身体を回せない人は両手でタオルを持って行うとやりやすいと思います。



「腕を上下に伸ばす運動」

垂直伸ばして、重力に負けない若々しい身体に! 関節は、動かさないとさびついてしまい、年齢とともに動く範囲が狭くなってしまいます。これが身体の老化につながります。動かしながら伸ばしていく『ダイナミックストレッチ』の効果で、筋肉の弾性と関節の可動域を高めましょう

「体をねじる運動」ねじりの動きで体幹を鍛える!

主に脇腹の腹斜筋に効く動きです。腹部体幹の筋肉を刺激することで内臓の働きが促進され、便秘解消の効果も期待できます。左右で動きやすさが違うと、日常のクセで少し身体が歪んでいるかもしれません

