

3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>



もうすぐ春到来!

お風呂・プール・ジムで心も体もリフレッシュ!

月	火	水	木	金	土	日			
		休館				1			
2	3	休館	5	6	14	15			
16	17	休館	19	20	休館	26			

6日(金)

**お得な
セット**

セットの日

- ・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円で温浴施設が利用可能!

13日(金)

スタンプ2倍デー

スタンプカード
ポイントが2倍!

スタンプ20個で
半額券プレゼント!

24日(火)

グラウンドゴルフ
チャンピオンシップ

26日(木)

お風呂の日

温浴施設利用で **100円割引券**
プレゼント!

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 ⇒ **820円!**
(スタジオのみ)(600円) (一般510円/65歳以上410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

8・22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



3月は5・26日(木) 開催!!

19:00 ~ 20:00

- ・運動靴不要
- ・ヨガマット持参可

バランス

コーディネーション

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。

講師: 渡辺 尚美

ZUMBA =ズンバ=

- ・運動靴必要

(講師)

月曜 18:30 ~ 19:30 松本典昭

木曜 10:00 ~ 11:00 明石千草

土曜 10:00 ~ 11:00 平田紀子

19:00 ~ 20:00 山崎恵美



プログラム内容は各教室、
講師により異なります。



2020年度第1回 水泳教室のご案内



大人水泳

●義務教育修了者以上対象 **定員：各クラス 10名** ※参加希望者が5名以下の場合は中止となります。


●**昼クラス** ◎開講時間 11:00～12:00 (全10回)

教室	曜日	期間	対象
中級	月曜	4/13～6/22 ※休講 5/4	クロールが50M以上泳げる方 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25M以上泳げる方
バタフライ	火曜	4/14～6/23 ※休講 5/5	クロールが25M以上泳げる方
平泳ぎ	木曜	4/16～7/2 ※休講 4/30・5/7	クロールが25M以上泳げる方
初級	金曜	4/17～6/26 ※休講 5/1	泳げなくても大丈夫です ※クロールと背泳ぎを練習するクラス

●**夜クラス** ◎開講時間 19:00～20:00 (全10回)

教室	曜日	期間	対象
中級	火曜	4/14～6/23 ※休講 5/5	クロールが50M以上泳げる方 ※参加対象者が変更となりました
初級	木曜	4/16～7/2 ※休講 4/30・5/7	泳げなくても大丈夫です ※クロールと背泳ぎを練習するクラス

GW期間(祝日)は休講となります
日程等変更となる場合がございます
館内掲示・配布、ホームページにて
お知らせいたします



◆受講料 各1クラス **9000円** (全10回)

◆申込期間 <受付窓口> 3月12日(木) 9:00～ <FAX> 3月13日(金) 9:00～
4月3日(金)まで

キッズ水泳

開催日(全6回) ★月曜クラス 2020年4月13・20・27日・5月11・18・25日
祝日は休講 ★金曜クラス 2020年4月17・24日・5月8・15・22・29日

教室(対象) / 時間	定員	クラス	内容
幼児(満4～6歳) 15:00～16:00	25名	初級	水に慣れる・もぐる・浮けるようになる練習
		中級	けのび～クロール ※対象:浮くことのできる子
小学生(低学年) 16:00～17:00	25名	初級	水に慣れる～クロールまでの練習
		中級	クロール～背泳ぎ
小学生(高学年) 17:00～18:00	20名	中級	クロール
		上級	四泳法 ※対象:クロール25M泳げる子

◆受講料 各1クラス **6000円** (全6回)

◆申込期間 <受付窓口> 3月24日(火) 14:00～
<FAX> 3月25日(水) 9:00～

4月7日(火)まで



大人水泳

= 申込方法 =

キッズ水泳

専用の申込用紙(当センター内で配布、HPに掲載)にご記入いただき、
各受講希望クラスの申込期間内に受付へ持参、または FAX (079-272-5613) へ送信ください。
※受付完了の FAX を折り返し送信いたしますので、必ずご自宅から送信をお願いいたします。
※お電話での申込はできません。