

4

月号 ~ 網干健康増進センター ~

リフレ・すまいる

2021

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1
 TEL ▶ 079-272-5601
 FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <http://www.aboshi-refre.jp>
 休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)
 営業時間 ▶ 9:00~21:00

ぽかぽかと春らしい気候になってきました。
 新年度のスタートとともに、健康づくりを
 始めてみませんか？



グラウンドゴルフ月例大会
 4月20日(火)開催予定



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7 休館	8	9 お風呂 シルバーデー	10	11
12	13	14 休館	15	16 スタンプ 2倍デー	17	18
19	20 グラウンドゴルフ 月例大会	21 休館	22	23	24	25
26 お風呂の日	27	28 休館	29	30		

16日(金)
スタンプ2倍デー
 スタンプカードポイントが2倍!
 20個で半額券プレゼント!

26日(月)
お風呂の日
 温浴施設利用で
 100円割引券プレゼント!

9日(金)
**お風呂
 シルバーデー**
 65歳以上であることが
 証明できる身分証明書を
 ご提示いただいた
 温浴施設利用のお客様に
 100円割引券プレゼント!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる4月号』は3月20日に発行しております。
 今後の状況により、予定しておりますイベント・教室の延期・変更・中止の
 対応をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
 随時、ホームページにて報告をさせていただきます。
 お問い合わせは当施設まで お電話、ホームページをご覧ください。



健康づくり教室

●1回：600円 ●対象：義務教育修了者以上
●定員：各15名（3月20日時点） ●祝日休講

毎週土曜 10:00～11:00 開催の ZUMBA ですが
講師 平田紀子先生の止むを得ぬ事情により、講師を変更することとなりました。
2021年4月3日の教室より講師がMami先生に変更となります。
(3月27日の教室はMami先生の代行となります。)

単発レッスン!

自力整体

講師：リエ（自力整体ナビゲーター）

4月19日(月) 11:30～12:30

東洋医学の指圧、整体技術を元に考案された筋肉、関節を
ケアしていく方法で、左右のゆがみ、腰痛、肩こりに効果が期待できます。
老若男女問わず、運動、スポーツをされている方にもオススメです!!
※大きめのタオルをご持参ください



太極拳

・シューズ必要

月曜 10:00～11:00

講師：中田 哲夫

ヨガ

・シューズ不要

・ヨガマット持参可

火曜 はじめてヨガ 9:45～10:45 岡澤 知子

美ヨガ 18:45～19:45 岡澤 知子

金曜 ゆったりヨガ 13:30～14:30 MIYUKI

エアロビクス(初級)

・シューズ必要

木曜 13:00～14:00

脂肪燃焼サーキットトレーニング

土曜 19:00～20:00

講師：山崎 恵美

ムーブメントトレーニング

・シューズ必要

火曜 13:30～14:30

講師：松本 典昭

ZUMBA

・シューズ必要

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 Mami

ピラティス

・シューズ不要

・ヨガマット持参可

金曜 10:00～11:00

講師：渡辺 尚美

健康づくり教室 スペシャルレッスン!

バランス

コーディネーション

4月8日・22日(木)

19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body

ピラティス

4月11日(日) 10:00～11:00

4月18日(日) 10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

