

2019年

3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

もうすぐ暖かい春の到来です。
新生活に向けて、丈夫な身体づくりをしましょう!

3月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6 休館	7	8 セットの日	9	10
11 ノルディックウォーキング	12	13 休館	14	15	16	17
18 スタンプポイント2倍	19	20 休館	21	22	23	24
25	26 グラウンドゴルフ・プール・トレーニング	27 休館	28	29	30	31

★スタンプ2倍デー
今月は第3月曜日

18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!



★風呂の日

毎月26日

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2金曜日

8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!

ノルディックウォーキング

【開催日時】 2019年3月11日(月) 10:00～11:30

【定員】 20名(定員になり次第、締め切らせて頂きます。)

※空きがあれば当日参加可

【参加費】 500円 ※子ども(小学生～中学生) 300円

【レンタルポール】 200円 ※専用ポールをお持ちの方はご持参下さい。

【持ち物】 飲み物・動きやすい服装・運動シューズ・タオル

【申込方法】 3月1日から受付となります。(参加費は当日支払い)

専用申込用紙に必要事項を記入し、1階受け付けまで提出、
またはFAXしてください。FAXの場合、折り返しお申込完了通知を
送信しますので、ご自宅より送信をお願い致します。

■■ノルディックウォーキングとは?■■

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより
増強するフィットネスエクササイズです。

下半身にかかる負担を専用のポールが軽減します。

季節や年齢を問わず、誰でも簡単に初められる

足腰に優しいエクササイズです。



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3月10日(日)

開催時間10:30~11:30

講師:渡辺 尚美

♥スペシャルレッスン♥

AtWill・・・意のままに。

年齢を重ねてもご自分の意思のままに、自由に動かせる体づくりを目指してピラティスをはじめてみませんか?

バランス コーディネーション

開催日3月7日(木)・28日(木)

開催時間19:00~20:00

講師:渡辺 尚美

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出来るプログラムです。

日頃疲れを感じる方から、スポーツを嗜む方まで。身体の動きやすさ等の嬉しい効果を初日から実感できます。

メンズヨガ

開催日 毎週日曜日

開催時間19:00~20:00

講師:小林文二

ヨガを初めてみたいけれど、女性の中では参加し辛い・・・と思う方は是非。

男性限定・初めての方でも参加しやすいヨガレッスンです!

ヨガ独特のポーズによる筋肉の緊張を開放します。



「ヨガ」って何だろう?



「ヨガ」と聞いて、難しいポーズやダイエットをイメージする方が多いですがヨガはサンスクリット語で「つながり」。心身と魂が繋がっている状態を表し、呼吸・姿勢・瞑想を行う事により心身の緊張を解きほぐし、安らぎを得るものです。生活していく上での負荷・筋肉や内臓、不眠や仮眠、再発を繰り返す腰痛・・・これらの異常をセルフコントロールし、修正していきます。

当センターでは、どなたでも参加しやすい「はじめてヨガ」、「癒しヨガ」そして男性限定の「メンズヨガ」があります。是非ご参加下さい!

2019年・第一期キッズ水泳教室

■参加費■6000円

第一期キッズ水泳教室の募集が開始されます!

窓口申し込み開始日 2019年3月8日(金)~4月1日(月)まで。

※FAXのお申し込みは、2019年3月9日(土)から受付となります。

■月曜クラス■4月8・15・22 5月13・20・27(全6回)

■金曜クラス■4月12・19・26 5月10・17・24(全6回)

- 幼児4~6才 15:00~16:00 (定員25名) 水に慣れる・バタ足で泳ぐ
- 小学1年~3年 16:00~17:00 (定員25名) 顔に水をつけてもぐる・バタ足で泳ぐ
- 小学4年~6年 17:00~18:00 (定員20名) バタ足からクロール・クロール+四泳法
(4泳法とはクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4つとなります)



◇各教室お申し込み方法◇

当センターで配布されている専用用紙にご記入頂き、申込み受付期間内に「受付」・「FAX」にてお申込み下さい。キャンセルの場合は、必ず教室初日の3日前までにお電話ください。

納金頂いた後の自己都合による返金は出来ません。

※窓口までお申込書を持参頂く場合、ご家族に限ります。

※FAX申込みの場合、FAXにてお申込み完了通知を返信いたしますのでご自宅より送信をお願い致します。

■お問い合わせ・お申込み「健康増進センター」■

電話:079-272-5601 FAX:079-272-5613 HP: <http://aboshi-refre.jp/>

営業時間 9:00~21:00 毎週水曜休館日(年末年始12月29日~1月3日まで)