

2026年

～網干健康増進センター～

3月号 リフレ・すまいる

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

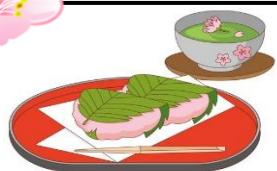
FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>

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

もうすぐ春到来!! 新生活に向け

身体づくりをしましょう!!



グラウンドゴルフ チャンピオンシップ大会



3月17日(火) 開催予定 ※予備日19日(木)

3



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 休館	5	6	7	8
9	10	11 休館	12	13 スタンプ 2倍デー	14	15
16	17 チャンピオン シップ大会	18 休館	19 チャンピオン シップ大会 予備日	20 春分の日 お風呂 シルバーデー	21	22
23	24	25 休館	26 お風呂の日	27	28	29
30	31					

※ 重 要 ※

イベント・教室の中止・変更・延期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させていただきます。
お問い合わせは当施設まで お電話、または、ホームページをご覧ください。

65歳以上のお客様は
当施設をご利用されるにあたり
年齢を証明できる身分証明書の
提示で高齢者割引が受けられます。

プール・トレーニングジム
温浴施設・グラウンドゴルフ

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!
20個で無料券プレゼント!

20日(金・祝)



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
スタンプ2倍押し!

26日(木)

お風呂の日



温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍押し!

健康づくり教室 スペシャルレッスン！



ピラティス

3月20日（金・祝）・29日（日）

10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

※シューズ不要



リセットヨガ

3月8日・22日（日）

10:30～11:30

講師：ソウリー恭子 ※シューズ不要

ZUMBAR®

3月14日・28日（土）

11:30～12:30

講師：明石 千草 ※シューズ必要



初級ゆるダンスエクササイズ

3月14日・28日（土）

10:00～11:00

講師：R I E ※シューズ必要

ZUMBAR®

3月7日・21日（土）

17:00～18:00

講師：ゴンゾー ※シューズ必要



意識して背筋を伸ばそう !!

背筋を伸ばすと、メリットがたくさん !!

身体的なメリット

1. 姿勢の改善：背筋を伸ばすことで、正しい姿勢を保つことが出来、猫背を防ぐことが出来ます。正しい姿勢は、筋肉のバランスを整え、疲労を軽減します。
2. 筋力の強化：背筋を伸ばすことで、腹筋や背筋が鍛えられ、体幹の筋力が向上します。これにより、加齢に伴う筋肉の減少を抑えることが出来ます。
3. 血流の改善：正しい姿勢を保つことで、血流が良くなり、むくみの改善や老廃物の排出が促進されます。
4. 呼吸の質の向上：背筋を伸ばすことで、肺が十分膨らむことができ、酸素を効率よく取り入れることができます。



精神的なメリット

1. ストレスの軽減：背筋を伸ばすことで、テスステロンの分泌が増加し、コルチゾールが減少します。これによりストレスが軽減され、精神的な安定が得られます。
2. 自信の向上：姿勢を良くすることで、周囲に与える印象が強くなり、自信を持って行動ができるようになります。自信がある姿勢は他者に良い影響を与えます。
3. 集中力の向上：正しい姿勢を保つことで、集中力が高まり、日常生活や仕事においてより良いパフォーマンスを発揮できるようになります。

背筋を伸ばすことは、身体的な健康を促進するだけでなく、精神的な安定や自信を高めるためにも重要です。背筋を伸ばす習慣を取り入れて、健康的な生活を送りましょう。

注1 テストステロンは、気分や行動などの健康や幸福、骨粗鬆症の予防にも関与しているホルモンです。不足すると、虚弱体质や骨量減少などの異常が生じる可能性があります。

注2 コルチゾールは、ストレスを感じた時に分泌量が増え、ストレスに対抗しようと頑張っているホルモンです。