

2019年

4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

4月のイベント

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、健康体力づくりを
始めてみませんか?

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休	4	5	6	7
8 スタンプ 2倍デー	9	10 館	11	12	13	14
15	16 グラウンド ゴルフ 月例会	17 館	18	19 セットの日	20	21
22	23	24 日	25	26 風呂の日	27	28
29	30					

★スタンプ2倍デー!★
今月は第2月曜日

4月8日

スタンプカードのポイントが
2倍!
※スタンプ20個で1つの施設を
1回、半額券で使える割引券を
プレゼント!

★風呂の日★

4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3金曜日

4月19日

●グラウンドゴルフ
●フール
●トレーニングジム
ご利用の方は、+100円で
温浴施設をご利用出来ます!

4月からの新レッスン!

Strong by ZUMBA

健康づくり教室「ストロング バイ ズンバ」
開催日 毎週土曜日19:00～20:00
担当 ヤマサキ メグミ
持ち物 飲み物・運動できる服装・シューズ
1回600円・定員25名義務教育修了者以上対象

音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。
筋力トレーニングや有酸素運動を数種類継続して回していく形式をとった
プログラムになっています。
誰でも楽しみながらトレーニング効果を得られ、基礎代謝・全身持久力・
呼吸器系機能の向上と、より多くのカロリー消費を実現可能にしています。

音楽によって導かれた【鍛える】事に特化した
全く新しい高強度のトレーニングです。



健康づくり教室

皆様の健康に、リフレッシュに…。
「健康づくり教室」に、参加してみませんか？
事前予約なし・参加したい時に、いつでも気軽にご参加頂けるので大変ご好評頂いております。

義務教育修了者以上対象
1回600円 定員25名(先着順)

券売機で「健康づくり教室」と書かれた赤いボタンを押し、チケットをご購入して下さい。
開催時間の1時間前から受付で整理券をお配りします。無くさない様ご注意ください。
20分前から受付にて、ロッカー鍵を受け取り、更衣室にてお着換え後、スタジオへ

太極拳

毎週月曜開催10:00~11:00
講師:中田 哲夫
※シューズ必要

エアロビクス (初級)

毎週木曜 13:00~14:00
※シューズ必要

ピラティス

毎週金曜開催10:00~11:00
講師:渡辺 尚美

ZUMBA(ズンバ)

毎週月曜開催19:00~20:00(担当:石井 里実)
毎週木曜開催10:00~11:00(担当:明石 千草)
※シューズ必要

ムーブメントトレーニング

毎週火曜開催13:30~14:30
講師:松本 典昭
※シューズ必要

はじめてヨガ

毎週火曜開催10:00~11:00
講師:岡澤 知子
※シューズ不要
ヨガマット持参可

ゆったりヨガ

毎週金曜開催13:30~14:30
講師:MIYUKI
※シューズ不要
ヨガマット持参可

はじめてのメンズヨガ

毎週日曜開催19:00~20:00
講師:小林 丈二
※男性限定の教室です
シューズ不要・ヨガマット持参可

癒しヨガ

毎週火曜開催19:00~20:00
講師:岡澤 知子
※シューズ不要
ヨガマット持参可

リフレッシュヨガ

毎週土曜開催10:30~11:30
講師:岡本 扇奈
※シューズ不要
ヨガマット持参可

ジム特別 レッスン!

AtWillYourBody ピラティス

開催日4月14日(日)
開催時間10:30~11:30
講師:渡辺 尚美

バランス コーディネーション

開催日4月4日(木)・18(木)
開催時間19:00~20:00
講師 渡辺 尚美

プール レッスン!

レベルアップスイム

毎週月曜日開催10:00~11:00
1カ月の教室を通して美しいフォームと泳力向上を目指すクラスです。
4月は「バタフライ」です。