

2017年

10月号

リフレッシュ・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

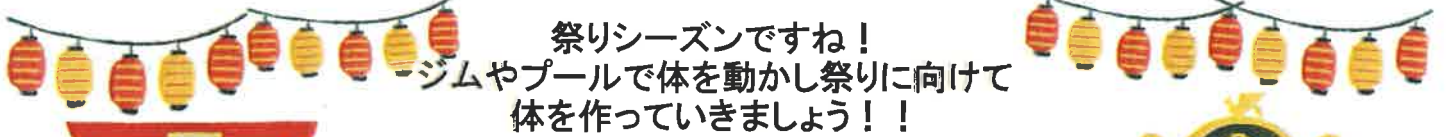
姫路市網干区網干浜4番地1

電話：079-272-5601 FAX:079-272-5613

HP: <http://www.aboshi-refre.jp>

営業 9:00～21:00

休館日 毎週水曜日(祝日の場合、翌平日)



10月のイベント



★スタンプ2倍デー★

今月は第3月曜日

10月16日

スタンプカードの
ポイントが2倍！！

※20個で半額券プレゼント！



★お風呂の日★

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！！

月	火	水	木	金	土	日
						1 臨時 休館日
2	3	4 休館	5	6 セットの日 	7	8
9祝	10	11 休館	12	13	14	15
16 スタンプ2倍 	17 グラウンドゴルフ 月例会 	18 休館	19	20	21	22
23	24	25 休館	26 風呂の日 	27	28	29 スポーツDAY
30	31					



★セットの日★

今月は第1金曜日

10月6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
プラス100円で
温浴施設を利用できます！



10月1日はエコパーク全停電のため
臨時休館日とさせていただきます。

🏋️ 10月29日限定！スポーツDAY！ 🏋️

普段にはない特別なレッスンを開講します！お気軽にご参加下さい！

親子体操

10:00～11:00

※要事前申込

テニスボールですっきり！

らくのびストレッチ

11:30～12:30

※要事前申込

**パーフェクト
ボディトレーニング**
18:00～19:00

**はじめての
メンズヨガ**

19:30～20:30

※詳しくは裏面をご覧ください

お客様へお知らせ

※10月より新スタンプカードに変更になります。現在のポイントは
新カードへ移行させていただきます。スタンプ10個の景品は廃止となります。

※100円割引券の配布は10月よりお風呂の日のみ実施いたします。

プールの日・ジムの日・グラウンドゴルフの日につきましては、9月末をもち終了と
させていただきます。



予めご了承ください。



★親子体操★

10:00~11:00 担当 奥村公亮

対象:3~5歳児とその保護者
持ち物:運動しやすい服装・水分
タオル1枚(レッスンで使用します)
親子二人組での運動遊びを、ボール・縄跳び
タオルなどを使って行います。
親子で楽しく遊びましょう!!

※定員25組
※親子で参加費500円

事前申込
10/27から開始!!
※当日空きがあれば参加可

テニスボールですっきり!

★らくのびストレッチ★

11:30~12:30 担当 二瓶智子

対象:義務教育修了者以上
持ち物:運動しやすい服装・水分・バスタオル
お持ちの方はテニスボール2個
テニスボールを使って、硬くなった身体のコリをほぐす
「筋膜リリース」で、筋肉の柔軟性と弾力性を
取り戻しながら理想的な身体の状態にしていきます。
イタ気持ち良い時間をご体験ください!!

!ご注意ください!
骨粗しょう症
圧迫骨折をされてる方
妊娠中の方はご参加
頂けません。
ご了承ください。



★パーフェクトポテイトレーニング★

18:00~19:00 担当 奥村公亮

対象:義務教育修了者以上
持ち物:運動しやすい服装・水分・タオル
室内用シューズ

体幹トレーニングを中心として幅広いトレーニングを
行います。体力・筋力アップ、引き締めにも効果的です!!
気持ちよく汗をかきましょう!!

当日自由参加

※定員になり次第締め切ります



★はじめてのメンズヨガ★

19:30~20:30 担当 小林丈二

対象:義務教育修了者以上の男性
持ち物:運動しやすい服装・水分

男性講師による、男性限定のヨガクラス。
「あれ、体硬いからヨガなんてムリ!!」
と思いませんか?体が硬い人ほどできるように
なった時の喜びや達成感は大きいものです。
心とカラダを引き締め、男だけが体験できる世界を
体験してみませんか?

トレーニングジムをご利用の方はどなたでもご参加いただけます

★おすすめ!!スタジオショートレッスン★

※義務教育修了者以上対象

☆青竹ふみふみ☆

月曜日 12:00~12:15
土曜日 13:30~13:45



15分間青竹を音楽に合わせて踏み、足裏を刺激
していきます。足の裏には全身の反射区があると
言われており、その反射区を刺激することで身体が
温まり、踏んだ後は身体がすっきりします。
今日の体調チェックも兼ねて是非ご参加ください!!

プールをご利用の方はどなたでもご参加いただけます

★おすすめ!!プールショートレッスン★

※義務教育修了者以上対象

☆アクアウォーキング☆

月曜日 10:00~10:30

☆アクアエクササイズ☆

火曜日 10:00~10:30



水の浮力を利用した、関節に負担の少ない運動です。
水中で色々な歩き方をして、効率良く運動しましょう。
水の抵抗を利用したトレーニングは、マイペースでできるので
体にも安全です。

大きな筋肉群を鍛えて 基礎代謝を上げよう!! <ヒップ編>

人が生きていくために自動的に行われている活動が基礎代謝。じっとしているだけで消費されていくエネルギーです。
基礎代謝のエネルギー消費で最も多いのが筋肉で「40%」です。このほか脳が「20%」、肝臓・腎臓・心臓で「40%」です。
このように、基礎代謝のほとんどは筋肉なので、筋肉の量を増やすことが基礎代謝を上げる手取り早い方法です。
なかでも下半身には全身の「60%」の筋肉が集まっていますので、基礎代謝を上げるには下半身(太もも・お尻など)を
鍛えることが効果的です!!

★ヒップエクステンション★



- ①両手と両膝を床につき、背筋を伸ばし腹筋を引き締めて
肩から腰までが一直線になるようにします。
(手は肩の下、膝は腰幅)
- ②片脚の膝を曲げた状態のまま、太ももが床と平行に
なるまでを目安に上方へ動かしていきます。お尻の筋肉に
意識を集中させ、脚を上げきったところで1~3秒ほど静止
すると効果を高められます。
その後、上げた脚をゆっくりと元に戻していきます。
(逆脚も同様に) 目安:各10回程度