

2019年  
2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

## 2月のイベント

2月末まで、1500円で5回分のプール利用ができる  
 お得な回数券を販売しております。  
 当センターのプールは、歩行専用コースもございますので、  
 泳ぐ練習からリハビリまで幅広くご利用頂けます。  
 この機に、プールはじめてみませんか？



月	火	水	木	金	土	日
				1 ぬりえ	2 ぬりえ	3 かき祭り
4 ぬりえ	5 ぬりえ	休館日	7 ぬりえ	8 セットの日 ぬりえ	9 ぬりえ	10 ぬりえ
11 ぬりえ	12 ぬりえ		14	15	16	17
18 スタンプ ポイント2倍	19 グラウンドゴルフ 月例会大会		21	22	23	24
25	26 風呂の日		27	28		
					おにのぬりえ大会 2月1日～12日まで。 2月3日は、「かき祭り」開催のため中止。	

おにのぬり絵大会  
 2月1日(金)～  
 2月12日(火)まで

※施設利用者3歳～  
 小学生対象。  
 1階受付横にて開催!



参加賞  
 プレゼント!

★スタンプ2倍デー  
 今月は第3月曜日  
**2月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  
 フロ  
**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  
**2月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!

2月3日「かき祭り」は、9時～15時までお風呂と喫茶のみ営業となります。  
 かき祭り当日は、ジム・プール・グラウンドゴルフのご利用は出来ません。  
 一般駐車場をご利用できません。交通誘導員の指示に従って駐車をお願い致します。

2月17日「駅伝大会」営業時間は14時～21時となっております。  
 9時～13時まで交通規制がかかり、車でお越し頂けません。  
 当日のシャトルバスは、エコパークあぼし 13:45発からの運行予定です。

# 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

## ZUNBA(ズンバ)

開催日毎週(月)・(木)・(土)  
開催時間(月)(土)19:00~20:00  
(木) 10:00~11:00  
講師:石井里美 明石千草  
二瓶智子  
ズンバはラテン系のダンスフィットネスです。  
パーティーを楽しむ感覚で音に合わせて気持ち良く体を動かします。ラテンの音楽に合わせて気持ちも体もリフレッシュ!!



## バランス

### コーディネーション

開催日2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。

## ★リフレッシュヨガ

< 時間変更のお知らせ >

2019年1月度より下記の通り **土曜日**の開催時間が変更となりました。  
宜しく願いいたします。

記

変更時間

**10時30分~11時30分**

## 『バランスコーディネーションって』どんなレッスン?



誰でもできる簡単なストレッチや筋トレを行い何度も繰り返しながら動きを深めていきます。普段運動をしていないという方はもちろん、運動されている方も身体の使い方が上手くなり「疲れにくい」「使い易い」身体に変化していきます。  
心と身体のバランスをコーディネートしていつも御機嫌よいカラダを手に入れましょう!!  
皆様のご参加をお待ちしております!!

## プール健康づくり教室「レベルアップスイム」

※義務教育修了者以上対象。  
※定員になり次第、締切とさせていただきます。

「もっと美しいフォームに」を目標としたレッスンです。  
美しいフォームを身に付けて、泳力向上しましょう!

■開催時間■ 10:00~11:00 ■参加費■ 600円

■開催日■ 毎週月曜日 ■定員10名

~2月は背泳ぎ~

日程 (2月4日) 2月18日 (2月25日)



※( )で囲まれている日付は、以下の「撮影可」の日です。

## レベルアップスイム レッスン内「泳法撮影」!!

■撮影時間■ 10:00~10:20

「レベルアップスイム」レッスン内で開催される特別企画!

泳いでいる姿を撮影・確認することで、美しいフォームと泳力の向上を目指します!  
日頃の練習の成果を撮影してみませんか?

●上記記載のレベルアップスイムに、「撮影時間(最大20分間)を設けさせて頂いた」教室です。

●撮影後、安全の為にカメラをロッカーへ収納して頂きその後泳法レッスンを開始させていただきます。

※耐水性のカメラ(スマートフォン・ipad等も可)をご持参頂き、泳いでいる姿をスタッフが撮影させていただきます。

※館内は撮影禁止です。お客様のプライバシー保護の為、お客様同士での撮影は出来ません。

※故障などの責任は一切負えませんので予めご了承ください。

スタッフが  
撮影します。