

2017年
12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)年末年始12/29～1/3



今年も残りわずかとなりました。
寒さに負けない体づくりをしていきましょう！！



12月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
スタンプ2倍		休館			骨密度 血管年齢測定会	
11	12	13	14	15	16	17
		休館		セットの日		
18	19	20	21	22	23	24
	グラウンドゴルフ開始	休館		体重キープ	体重キープ	体重キープ
25	26	27	28	29	30	31
クリスマスプレゼント	風呂の日	休館	体重キープ	年末年始休館日		
2018/1/1	2	3	4			
12/29～1/3まで			営業開始			

★スタンプ2倍デー★
今月は第1月曜日
12月4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！！

★血管年齢・骨密度測定会★

12月9日(土)

10:00～13:00

場所:1Fロビー

料金:1回200円

血管年齢測定:血管の弾力で血管年齢を測定
骨密度測定:超音波をあて骨の強さと密度を測定

★体重キープ大作戦★

年末体重測定受付
12月22日(金)～28日(木)
年始体重測定受付
1月4日(木)～9日(火)
※ジム利用の方対象

年末年始の体重がキープ
もしくは減った方に
景品をプレゼント！！

★Xmasプレゼント★

12月25日(月)

施設利用者全員対象！

※健康づくり教室受講者は除く

施設ご利用のすべての方に
当施設よりささやかな
プレゼントをご用意しております！

年末・年始 休館日のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)は休館日となります。1月4日(木)より営業開始致します。

☆はじめてのメンズヨガ☆

毎週日曜日 19:00~20:00

講師 小林 丈二



身体がスッキリ!!
月曜日からの
仕事も頑張れます!!

男性講師による、男性限定のヨガクラスです。
身体が硬いからヨガは無理!!と思いませんか?
身体が硬い人ほどポーズができるようになった時の
達成感は大きいものです。少しずつヨガを習慣にして
体調を整え、忙しい毎日を軽やかに乗り切りましょう!
言い訳を捨てた「男」だけが体験できる世界を
是非、ご体験ください!!

対象: 義務教育修了者以上の男性
持ち物: 動きやすい服装
飲み物・タオル
※シューズは要りません

「健康づくり教室」参加の流れ

- 1F券売機で「健康づくり教室」のチケットをご購入の上、受付へご提示ください。
※教室開始1時間前より混雑を避けるため、受付にて整理券(受付カード)をお配りしています
- 2教室開始20分前よりロッカーキーをお渡しします。
- 3着替えは更衣室をご利用ください。
- 4整理券(受付カード)をスタジオ入口の箱に入れて、名簿に名前をご記入の上ご参加ください。
※トレーニングジムをご利用の際は、別途利用料が必要です。

♪フラダンス♪

毎週火曜日 19:00~20:00

講師 沖永 陽子

心が穏やかになるハワイアンミュージックに合わせて
楽しく踊ります。中腰状態で動くフラダンスは、腰回りや
お腹、二の腕の引き締めにも効果的です。
ストレス発散やリラクセスに、お気軽にご参加ください。

対象: 義務教育修了者以上の男女
持ち物: 動ける服装・タオル飲み物
※シューズは要りません



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

☆お腹シェイプ☆

月曜日 12:30~12:50 火曜日 11:30~11:50
木曜日 15:00~15:20 土曜日 14:00~14:20

20分間、腹筋エクササイズを集中して行います!
お腹のひきしめに効果的です!
お家でもできるエクササイズを紹介
しています。



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 13:00~13:30
木曜日 10:00~10:30



水の特性を利用した、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。
ご自身の体力に合わせて動けるので、無理なく運動が
できます。お気軽にご参加ください!!

※レッスン開始15分前より
プール場内で受付を行います

股関節が軟らかいと色々なメリットがあります!!

あなたの股関節は固いですか?柔らかいですか?人間の身体の中で最も大きな関節が股関節です。また、上半身の体重をすべて下半身へ伝える関節です。ここが固いと身体全体が歪みます。股関節周りの筋肉をほぐし、ストレッチして徐々に軟らかく、動かしやすくしていきましょう!!

股関節ストレッチのメリット

- 基礎代謝が上がりダイエット効果がある
- 姿勢が良くなる
- リンパの流れが改善される
- 冷え症解消
- 疲れにくい身体になる
- 自律神経を整える
- 頭痛・肩こり・腰痛改善
- アンチエイジング効果
- 冷え症解消 など...

1. 両足を合わせ、膝を開いて座る。踵を体に引き寄せて足先を手で包むように持つ。

2. 息を吐きながら、上体を前に倒す。

1. 両足を肩幅より広く開き、つま先を外へ向けながら膝が90度になるまでゆっくり腰を落としていき10秒キープする。

2. 腰を落としたまま体の重心を片方へずらして10秒キープする。(左右とも5セットずつ)

