

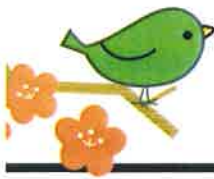
2018年

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



ぽかぽかと春らしくなってきました。
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?

★スタンプ2倍デー
今月は第2月曜日

4月9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!



4月のイベント



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	休	5	6	7	8
9	10	休	12	13	14	15
16	17	休	19	20	21	22
23	24	休	26	27	28	29
30						

★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



★スタンプ
ポイント2倍

グラウンドゴルフ
月例大会

セットの日



風呂の日

★セットの日
今月は第3金曜日

4月20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!



4月限定

色々なレッスンに参加してみませんか?

健康づくり教室 スタンプラリー

5種類以上のレッスンに参加されると景品プレゼント!

対象:義務教育修了者以上 受講料:各600円/1回

定員:スタジオ...25名 プール...10名

※参加方法は裏面参照

※実施期間中は何度でもチャレンジできます

※各レッスン実施時間はレッスン表をご確認下さい

健康づくり教室受講料改定のお知らせ

現在「健康づくり教室」は1回500円の受講料で実施しておりますが、
H30年4月より600円に改定し実施する事に決定しましたことのお知らせいたします。
今後とも、網干健康増進センターを宜しくお願い致します。

新プログラム!!

スタジオ健康づくり教室

※義務教育修了者以上対象
※1回600円 ※定員25名

癒ヨガ

火曜日 19:00~20:00

講師:岡澤 知子



夜の落ち着いた雰囲気の中、ヨガの呼吸法や無理のないポーズをとり全身リフレッシュできるクラスとなっております。
日頃疲れた身体を癒してゆったりと時間を過ごしましょう!!

- 参加の流れ
- ①券売機で「健康づくり教室」のチケットを購入の上、受付へ提示して下さい。
※教室開始1時間前より混雑を避ける為、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、スタジオ入室可となります。
 - ③着替えは更衣室をご利用下さい。
 - 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、ご参加下さい。

持ち物・・・動ける服装・タオル
飲み物 (シューズ不要)
※ヨガマット持参可

4月も継続!!

プール健康づくり教室

※義務教育修了者以上対象
※1回600円 ※定員10名

大人水泳

・火曜日10:30~11:30 ・木曜日12:30~13:30

※1週目バタフライ・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目クロール

週ごとに練習種目が変わります。1回ずつの参加になりますのでお気軽にご参加下さい!!



- 参加の流れ
- ①券売機で「健康づくり教室」のチケットを購入の上、受付へ提示して下さい。
※教室開始1時間前より混雑を避ける為、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、プールへ入って頂けます。
 - ③着替えは更衣室をご利用下さい。
 - ④整理券(受付カード)をプール場内入口レッスン受付に提出し、名簿に名前をご記入の上、ご参加下さい。

内容・・・各種目初心者向けの基礎練習

持ち物・・・水泳キャップ・ゴーグル・水着
タオル・飲み物

ペットボトルで二の腕トレーニング!!

ペットボトルを持ち腕を真上に伸ばすことで
二の腕を鍛えることができるエクササイズです。

- ①ペットボトルを持ち、頭の後ろに構えます。
- ②真上に向かって腕を伸ばし、ペットボトルを持ち上げます。
※ひじの位置が動かないように気を付けましょう。
※勢いをつけずゆっくり行いましょう。
- ③10~15回繰り返します。

