

2018年

2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



## 寒さが厳しくなるこのシーズンを 乗り切れる体づくりをしていきましょう!!



★スタンプ2倍デー★

今月は第1月曜日

### 2月5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!!



## 2月のイベント



月	火	水	木	金	土	日
			1 おにのぬり絵	2	3 5周年記念イベント	4 ※かき祭り
5 スタンプ2倍	6	7 休館	8	9	10	11
12	13	14 休館	15	16 セットの日	17	18 ※駅伝大会
19	20 グラウンドゴルフ 月例会	21 休館	22	23	24	25
26 風呂の日	27	28 休館				



★セットの日★

今月は第3金曜日

### 2月16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!



### 5周年記念 スポーツDAY!! 2月3日(土)

スタジオとプールにて  
特別な1日をお楽しみ下さい!!

※詳しくは裏面にて



### おにのぬり絵大会!!

#### 2/1(木)～2/13(火)まで

※施設利用者3歳～小学生対象

おにのぬり絵を受付にて配布し  
館内に掲示します!!

参加賞  
プレゼント!!



### 1・2月限定!!

## プール回数券販売

### 1500円(5回)

大人500円・65歳以上400円→300円/1回

※プール利用限定(セット利用不可)

※有効期限は購入日より1ヶ月



## ※営業時間変更のお知らせ

### ★2/4(日) 営業時間9:00～15:00

「かき祭り」の為、プール・ジム・グラウンドゴルフは休みとなり、  
お風呂・喫茶のみの営業となります。

### かき祭り当日はお風呂が400円!!

※65歳以上300円(年齢のわかる公的証明持参の場合)

※子ども(3歳～中学生)200円 ★おむつの外れている方に限る

★お風呂利用でレンタルタオル無料!!

### ★2/18(日)営業時間14:00～21:00

「西播磨高校新人駅伝大会」が開催され  
エコパーク近辺で交通規制がかかります。  
(9時～13時予定)

※当日は喫茶がお休みとなりますので  
予めご了承ください。



5周年記念!!

2月3日(土)スポーツDAY~スタジオ~

★定員25名 ★1回500円

※義務教育修了者以上対象

★2018年2月3日で開館5周年を迎えます。これを記念しまして色々なレッスンを開講いたします!!特別な一日をお楽しみ下さい★

◆ルーシーダットン◆

9:30~10:30 講師:後藤奈々子

タイに伝わる自己整体法。しなやかに優雅な動きで体の歪みを改善し血行促進やリンパの流れを良くします

◆リフレッシュヨガ◆

11:00~12:00 講師:岡本扇奈

無理のない簡単なポーズによるストレス解消、疲労や緊張緩和効果が期待できる初心者の方でも安心してできるレッスンです。程よく汗をかいてリフレッシュしましょう!!

◆はじめてのメンズヨガ◆

14:00~15:00 講師:小林大二

男性講師による男性限定ヨガです。体が硬いから無理!と思いついて入る方ほど達成感が大きいものです。心と体を引き締める男だけが体験できるヨガの世界を体験してみませんか?

◆ピラティス◆

15:30~16:30 講師:渡辺尚美

骨や関節が本来あるべき所に戻ると生活習慣からくる肩こりや腰痛などが軽減されます。バランスのとれた良い姿勢を目指しましょう!!

◆パーフェクトボディ トレーニング◆

17:00~18:00 講師:奥村公亮

体幹トレーニングを中心とした幅広いトレーニングを行います。体力・筋力アップ・引き締めに効果的です!!

◆スンバ◆

19:00~20:00 講師:二瓶智子

ラテン系のリズムに合わせて体を動かす有酸素運動です。楽しみながらエクササイズして基礎代謝アップや脂肪燃焼でダイエットにも効果的です!!

参加の流れ

- ①1F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、スタジオ入室可となります。
- 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。

持ち物:運動できる服装  
タオル・飲み物

※パーフェクトボディー トレーニングと、スンバはシューズが要ります

2月3日(土)スポーツDAY~フール~

★事前申込あり★定員20名★無料

★参加ご希望の方は受付でお申し出ください

日頃の練習の成果を撮影してみませんか?

◆5周年限定!! 泳法撮影会◆

13:00~14:00(第6コースにて実施)



★フール利用者義務教育修了以上対象★お一人一種目

★スマートフォン・iPadなど撮影できるものをお持ち頂き、スタッフが撮影させていただきます。 ※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

筋膜リリースで腰痛予防

※30秒を3回繰り返しましょう

筋膜とは、文字通り筋肉を包み込んでいる膜で、筋繊維1本1本の中にまで入りこんでいます。リリースとは一定方向ではなく、様々な方向へ解きほぐす手技です。無理せず痛みを出さないようにゆっくりと持続的に伸ばしていく事がポイントです。

☆腰痛・もも裏やふくらはぎの硬い方・おこ髀の方にも効果的です☆

☆骨盤の左右の高さの違いも整います☆

【L字筋膜リリース】

※両足が筒のように伸びて、床の中に入り込むように意識します。

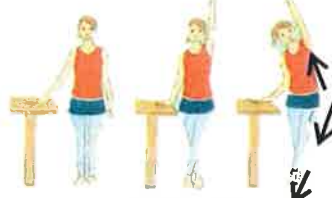
【サイドライン筋膜リリース】

※両足が膝の前で密着するようにしてください



- ①両手をテーブルののせて体を前に傾け体重を支えます
- ②上半身もお尻と一緒に腕の方向に伸ばしていきます

※尾骨を中心に上下に筒状に伸ばすイメージ。股関節をしっかり曲げる事が大切です。



- ①テーブルについた側と反対側の足をテーブル側に向かって前で交差させ片手を頭上に伸ばします。
- ②頭上に上げた手を頭を越えて反対側へと倒していき、体全体の横側を30秒リリースします。

「とくとくチケット」をお持ちの方へ

当センターは民間の「オーエンス・NTTファシリティーズグループ共同事業体」が指定管理者制度に基づき平成35年3月31日まで「運営・管理」を引き続き行う事に決定いたしました。

これに伴い現在お持ちの、有効期限平成30年3月31日までの「とくとくチケット」は平成30年9月30日までの期限に延長しご利用いただけます。在庫がなくなり次第、新しい有効期限(2023年3月31日)のチケットに変更していきます。有効期限をよくご確認の上、ご利用をお願いいたします。

※尚、延長期限を過ぎるとご利用いただけなくなります。また、返金はできませんので予めご了承ください。