

7月号 リフレ・すまいる

～ 網干健康増進センターだより～

2018

姫路市立網干健康増進センター

TEL ▶ 079-272-5601

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

FAX ▶ 079-272-5613

営業時間 ▶ 9:00 ~ 21:00

HP ▶ <http://www.abosi-refre.jp>

休館日 ▶ 水曜日 (祝日の場合は翌平日)・年末年始 (12/29~1/3)



夏本番！夏バテ・熱中症対策を！
準備運動とこまめな水分補給を忘れずに！



14 (土) ~ 29 (日) 水族館ぬり絵大会

今年も開催！
みんなで館内を水族館にしよう！

場所：1階ロビー
対象：3歳～小学生



参加してくれた
お子様にお菓子プレゼント！

スタンプ20個で
半額券プレゼント！

23日 (月)

スタンプ

2倍デー

スタンプカード
ポイントが2倍！

17日 (火)

グラウンドゴルフ
月例大会

14~16日 数量限定！

喫茶“アルト・マーレ”

かき氷 100円!!



20日 (金)

セットの日

- ・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
温浴施設が利用可能

26日 (木)

お風呂の日

温浴施設利用で 100円割引券
プレゼント！

イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2	3 TV収録日	休館日	5	6	7	10
9	10	休館日	12	13	14 ぬり絵大会	15 ぬり絵大会
16 ぬり絵大会	17 GG 月例大会 ぬり絵大会	休館日	19 ぬり絵大会	20 セットの日 ぬり絵大会	21 TV放送 ぬり絵大会	22 ぬり絵大会
23 スタンプ 2倍デー ぬり絵大会	24 ぬり絵大会	休館日	26 お風呂の日 ぬり絵大会	27 ぬり絵大会	28 ぬり絵大会	29 ぬり絵大会
30	31					



サンテレビ 西はりまサタデー9
7月21日 (土) 9:00~9:30
当施設が紹介されます

伴い、7月3日 (火) 午前中、撮影がございます
予め、ご確認とご了承ください

施設見学も大歓迎です。
みなさまのご来館をお待ちしております！

健康づくり教室



スタジオ

- 1回：600円 ●定員：25名 ●持ち物：運動着・タオル・飲み物
- 対象：義務教育修了者以上
- 運動靴（教室内容による）

新教室!!

ゆったりヨガ

- ・運動靴不要
- ・ヨガマット持参可

講師：MIYUKI

金曜 13:30 ~ 14:30

ストレッチ・簡単な筋力トレーニングも入れた
初心者でもお気軽にご参加いただけるヨガクラスです。



5・19日 開催!!

バランス

- ・運動靴不要
- ・ヨガマット持参可

コーディネーション

木曜 19:00 ~ 20:00

講師：渡辺 尚美

プール

- 1回：600円
- 対象：義務教育修了者以上

スペシャルレッスン!!
2・9日 開催!!

●定員：20名

開催時間が
変わります!

開催日ごとに指導種目が変更します

泳法初級

●定員：10名

アクアビクス

月曜 10:00 ~ 10:45

講師：山根 育子



月	火	水	木	金	土	日
	3 ☆		5			
	10 ★		12			
	17 ☆		19 ☆			
	24 ★		26			
	31 ☆					

- ☆ 3日 バタフライ ★ 10日 クロール
- ☆ 17日 背泳ぎ
- ☆ 19日 クロール楽コツ ★ 24日 背泳ぎ
- ☆ 31日 平泳ぎ

※クロール楽コツ…クロールの泳げる距離を伸ばしたい、
2.5M以上泳ぎたい方向けの内容です。

☆10:00 ~ 11:00 ★19:00 ~ 20:00

☆教室への参加の流れ☆

※トレーニングジム、プール利用料金と
別途、教室参加料金(600円)が必要です。

- 券売機で「健康づくり教室」のチケットを購入し、受付へ提示。
※混雑を避ける為、教室開始1時間前より受付にて
整理券(受付カード)をお配りします。
- 教室開始20分前より受付にてロッカー鍵を受け取ります。
- お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】

- スタジオ入口前の受付台に、整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- スタジオ入室可能。教室にご参加いただけます。

【プール】

- お着替えのうえ、プール場へ入場可能。
教室開始15分前よりプール場内の受付台に、整理券(受付カード)
・ロッカー鍵(泳法初級のみ)を提出し、名簿に名前を記入。
- 教室開始5分前、コース変更後よりレッスンコースのみ入水可能。
教室にご参加いただけます。



夏休みキッズ短期水泳教室

受講生募集!!

※定員満了次第
締め切らせていただきます

開催日：7月23日(月) 26日(木) 27日(金)

●幼児水泳 (対象：4~6歳)

●小学生水泳 (対象：小学1~3年生)

9:30~10:30

10:30~11:30

【定員25名】

【定員25名】

各教室 ①クラス…水慣れ~浮く~キック練習 ②クラス…水慣れ~キック練習~クロール
※2クラスに分けさせていただきます

◇申込方法 <受付窓口> 7月1日(日) 9時開始 20日(金)まで

申込書に必要事項をご記入の上、持参ください。(ご家族に限ります)

<FAX: 079-272-5613> 7月2日(月) 9時開始 20日(金)まで (ご自宅よりお願いします
受付完了をFAXで返信します)

◎申込書は施設館内、ホームページにてご確認ください

◇受講料 3,000円(全3回) ※納入は教室初日 自己都合上による返金はできません