

号～ 網干健康増進センター～

6月



リフレ：すまいる

2024

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1
 TEL ▶ 079-272-5601
 FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <https://www.aboshi-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)
 営業時間 ▶ 9:00~21:00



6月26日(水)は休館日の為
 お風呂の日を27日(木)に変更させていただきます。
 何卒宜しくお願い致します。



グラウンドゴルフ月例大会
 6月18日(火)開催予定




6




月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 休館	6	7 スタンプ 2倍デー	8	9
10	11	12 休館	13	14 お風呂 シルバーデー	15	16
17	18 グラウンドゴルフ 月例大会	19 休館	20	21	22	23
24	25	26 休館	27 お風呂の日	28	29	30

65歳以上のお客様は
 当施設をご利用されるにあたり
 証明できる身分証明書の
 提示で高齢者割引が受けられます。
 プール・トレーニングジム・温浴施設
 グラウンドゴルフ

7日(金) 
スタンプ2倍デー
 スタンプカードポイントが2倍!
 20個で無料券プレゼント!

14日(金)
**お風呂
 シルバーデー** 
 65歳以上であることが証明できる
 身分証明書をご提示いただいた
 温浴施設利用のお客様に
 スタンプ2倍押し!

27日(木)
お風呂の日 
 温浴施設利用で
 スタンプ2倍押し!!

※ 重要 ※

予定しております教室・イベントの開催中止・変更の可能性があります。
 予めご了承ください。随時、ホームページにて報告をさせていただきます。
 お問い合わせは当施設まで お電話、ホームページをご覧ください。

食中毒対策をしっかりと！

○つけない

帰宅時や食事の前には必ず手洗いをしましょう。

肉や魚を扱った調理器具は使用后洗浄し、殺菌するようにしましょう。

○ふやさない

冷蔵の食材は必ず冷蔵庫で保管しましょう。

細菌は10℃以下になると繁殖スピードが落ち-15℃で増殖が停止します。

○やっつける

最近加熱で死滅するものが殆どです。肉や魚、卵の生焼けには気を付けましょう。



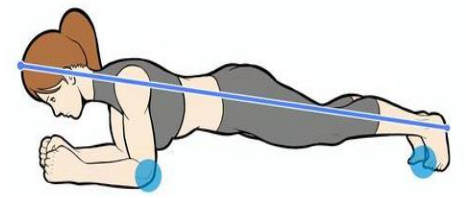
おすすめ体幹トレーニング！

プランク

プランクは腹直筋や腹斜筋だけでなく、インナーマッスルも鍛えられるため体を内側から支える力が強くなります。

インナーマッスルが強くなると良い姿勢を保てるようになり、基礎代謝もあがるので太りにくくなるというメリットも。

腹筋全体とインナーマッスルまでバランスよく鍛えられるので、お腹周りが引き締まることも期待できます。



健康づくり教室スペシャルレッスン



ZUMBA

6月15日（土）

（日程変更の可能性あります）

17:00～18:00

講師：ゴンゾー



初級ゆるダンス エクササイズ



6月8日・22日（土）

10:00～11:00

講師：R I E



ストレッチヨガ



6月9日・23日（日）

10:30～11:30

講師：まきの ちはる



カーティオ エクササイズ



6月1日・15日・29日（土）

10:00～11:00

講師：山場 季



バランス コーディネーション ピラティスプラス



6月7日（金）・20日（木）

19:00～20:00

講師：渡辺 尚美



AtwillYourBody ピラティス

6月2日・16日（日）

10:30～11:30

講師：渡辺 尚美



ズンバ



6月1日・29日（土）

15:00～16:00

講師：明石 千草

