

月号 ～ 網干健康増進センター ～ 8 リフレ・すまいる

2022

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

FAX ▶ 079-272-5613

HP ▶ <http://www.aboshi-refre.jp>

休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/28～1/4)

営業時間 ▶ 9:00～21:00



夏の暑さに負けない体力づくりを！
熱中症対策をしっかりと！



8月グラウンドゴルフ月例大会
熱中症対策の為、中止となります。



8



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館	4 🔥 スタンプ 2倍デー	5	6 ガラス絵具 教室	7 ガラス絵具 教室
8	9	10 休館	11 🏔️ 山の日	12	13	14
15	16	17 休館	18 👴👵 お風呂 シルバーデー	19	20	21
22	23	24 休館	25	26 🔥 お風呂の日	27	28
29	30	31 休館				

4日(木)



スタンプ2倍デー

スタンプカードポイントが2倍！

20個で半額券プレゼント！

18日(木)

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
100円割引券プレゼント！

26日(金)

お風呂の日



温浴施設利用で
100円割引券プレゼント！

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる8月号』は7月20日に発行しております。
今後の状況により、予定しておりますイベント・教室の延期・変更・中止の
対応をさせていただく場合がございます。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。



トレーニングジム7月～8月 夏の大キャンペーン

◎はじめての方をご紹介で、紹介者と初回者の両名様に
半額券を1枚プレゼント！！

◎初回者講習受講者限定回数券を販売！！
※初回者講習から3か月以内の方（1500円分で5回分）

期間：7月1日（金）～8月30日（火）

健康づくり教室 スペシャルレッスン！

バランス コーディネーション

8月4日・25日（木）
19:00～20:00

At Will Your Body ピラティス

8月14日・28日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

ストレッチヨガ

8月7日・21日（日）
10:30～11:30

講師：まきの ちはる

シェイプアップ バランストレーニング

8月19日・26日（金）
19:00～20:00

講師：山場 季

あなたは右脳派？左脳派？

私たちは、利き腕(利き手)があるように利き脳があるようです。物事を考える時にどちらの脳を優位につかっているか？どんな風に物事をとらえるタイプか？ということが分かります。

- チェック①** 自然に指を組んでください。(お祈りをするように)
親指に注目すると、下に来ているのは右手？左手？



- チェック②** 自然に腕をくんでみてください。
下に来ているのは右腕？左腕？



- ささ脳 指→右下 腕→右下
細かいことは気にしない！
社交的で口達者なタイプ。
- うう脳 指→右下 腕→左下
個性豊かで負けず嫌い。
我が道をいくタイプ。客観的な視点も忘れません。
- さう脳 指→左下 腕→右下
楽観的で真面目なタイプ。自分大好きな一面も。
- うさ脳 指→左下 腕→左下
几帳面で努力家。
物事を筋立てて真面目に考えるタイプ。