

2026年

～ 網干健康増進センター～



リフレッシュ・すまいる

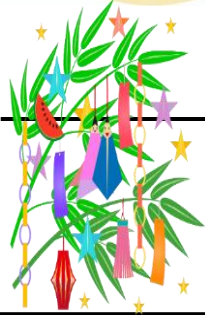
場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

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)

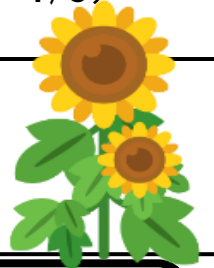
営業時間 ▶ 9:00～21:00



いよいよ夏本番!!

適度な運動を取り入れて、

暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。



グラウンドゴルフ月例会


7月21日(火)開催予定




月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3	4	5
6	7	8 休館	9	10 スタンプ 2倍デー	11	12
13	14	15 休館	16	17 お風呂 シルバーデー	18	19
20 海の日	21 グラウンドゴルフ 月例会	22 休館	23	24	25	26 お風呂の日
27	28	29 休館	30	31		

65歳以上のお客様は
当施設をご利用されるにあたり
年齢を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

10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!

17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!!!

26日(日) 
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させていただきます。
お問い合わせは当施設まで お電話、または、ホームページをご覧ください。

健康づくり教室 スペシャルレッスン!



リセットヨガ

7月12日・26日(日)
10:30~11:30

講師: ソウリー恭子 ※シューズ不要



ピラティス

7月5日(日)・20日(月・祝)
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美 ※シューズ不要

ZUMBA®

7月11日・25日(土)
17:00~18:00

講師: ゴンゾー ※シューズ必要



ZUMBA®

7月11日・18日(土)
11:30~12:30

講師: 明石 千草 ※シューズ必要



初級ゆるダンスエクササイズ

7月11日・25日(土)
10:00~11:00

講師: R I E ※シューズ必要



呼吸法は、心身のリラックスやストレス軽減、 集中力向上に役立ちます

1. 腹式呼吸

効果: リラックス効果、ストレス軽減、自律神経のバランスを整える

やり方: 楽な姿勢を取り、片手をお腹に、もう一方の手を胸に置きます。鼻から4秒かけて息を吸い込み、お腹が膨らむのを感じます。口をすぼめて、8秒かけて息を吐きだし、お腹をへこませます。これを数回繰り返します。



2. 4-7-8呼吸法(4秒吸気→7秒息止め→8秒呼気)

効果: 不安や緊張を和らげる効果が高い

やり方: 4秒間息を吸い、7秒間息を止め、8秒間かけて息を吹出します。これを数回繰り返します。

3. スクエア呼吸法

効果: ストレスに強くなる

やり方: 4秒間息を吸い、4秒間息を止め、4秒間かけて息を吐き、再び4秒間息を止めます。これを数回繰り返します。

呼吸法の実践のポイント

- ・無理のない範囲で行う: めまいや不快感を感じたらすぐに中止して下さい。
- ・継続が重要: 毎日1分~2分から始めることで、効果が積み重なります。特に寝る前に行うと、リラックス効果があります。
- ・専門家の指導を受ける: 一部の専門的な呼吸法は、指導の下で行うことが推奨されます。

呼吸法は、心身の健康を保つためのシンプルで効果的な方法です。自分に合った呼吸法を見つけて、日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。