

2026年

～ 網干健康増進センター ～

8月号

リフレ・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>

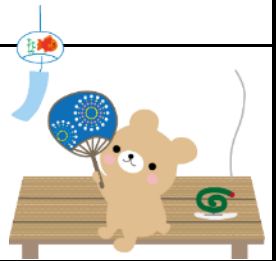
休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29～1/3)

営業時間 ▶ 9:00～21:00



8月26日(水) 休館日のため、

8月27日(木) 「お風呂の日」となります。



グラウンドゴルフ月例大会

熱中症予防のため開催いたしません。

「健康づくり教室」

8月11日(火・祝日) 特別プログラムとして、
「ストレッチ&ピラティス」を開催します。

8



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

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!

21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

温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍押し!!

※ 重要 ※

イベント・教室の中止・変更・延期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、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！

ピラティス

8月2日・23日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美 ※シューズ不要

リセットヨガ

8月9日・30日（日）
10:30～11:30

講師：ソウリー恭子 ※シューズ不要

ZUMBA®

8月8日・22日（土）
17:00～18:00

講師：ゴンゾー ※シューズ必要

ZUMBA®

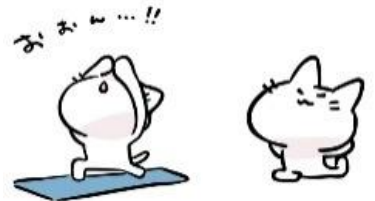
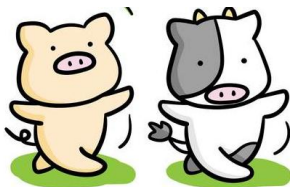
8月22日・29日（土）
11:30～12:30

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

8月8日・22日（土）
10:00～11:00

講師：R I E ※シューズ必要



特別プログラム ストレッチ&ピラティス

8月11日（火・祝日） 10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

※タオルをご持参ください（首にかけられる長さのもの）

ストレッチで体をほぐした後、ピラティスの動きで体幹トレーニングを行います。
筋力低下の気になる方、運動不足の方にもお勧めです。

肩甲骨ストレッチの健康効果

肩甲骨周りには多くの血管が通っており、ストレッチをすることで全身の血行が促進されます。身体の間々まで酸素や栄養が行き渡り、老廃物の排出も促進されるため、身体全体の代謝がアップします。また、血行促進は冷え性の改善にも効果的です。

肘回し（360° 肘を回す）

目的／効果

肩甲骨を大きく動かすことで、血流促進や肩まわりのこわばり軽減につながると言われています。

やり方

両肘を曲げて肩に手を置き、そのまま肘で円を描くように前後に10回ずつ回します。

注意ポイント

肩に鋭い痛みが出るときは無理に回さず、小さな円から始めるとよいでしょう。



タオルを使った肩甲骨はがし

目的／効果

タオルを使うことで肩甲骨を引き寄せやすくなり、背中との柔軟性向上に役立つと言われています。

やり方

タオルの両端を持ち、頭上に掲げてから背中側へ下ろす。5～10回を目安に繰り返しましょう。

注意ポイント

腰を反らさずに、肩甲骨の動きだけを意識します。

