2026年



～ 網干健康増進センター ～

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

工事期間中はご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。
今後とも快適にご利用いただけるよう努めてまいりますので、
引き続きよろしくお願い申し上げます。

グラウンド・ゴルフ月例大会
１２月１５日（火）開催予定

２０２６年最終営業日：１２月２８日（月）
２０２７年営業開始日：　１月　４日（月）

12

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

※　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。

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

１１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！

１８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（土）
お風呂の日
温浴施設利用で
スタンプ２倍押し！！



健康づくり教室　スペシャルレッスン！



初級ゆるダンスエクササイズ

１２月１２日・２６日（土）

１０：００～１１：００

講師：ＲＩＥ　　※シューズ必要

ZUMBA®

１２月５日・１９日（土）

１７：００～１８：００

講師：ゴンゾー　　※シューズ必要

ピラティス

１２月１３日・２０日（日）

１０：３０～１１：３０

講師：渡辺　尚美　　※シューズ不要

リセットヨガ

１２月６日・２７日（日）

１０：３０～１１：３０

講師：ソウリー恭子　　※シューズ不要

2026年度　第4回　キッズ水泳教室開催のご案内

☆ 月曜日クラス　1月18日･25日　2月1日･8日･15日･22日　（全6回）

☆ 金曜日クラス　1月15日･22日･29日　2月5日･12日･19日　（全6回）

･幼児水泳	15:30～16:30	満4歳～小1	15名
･小学生水泳①	16:30～17:30	小1～小3	25名
･小学生水泳②	17:30～18:30	小4～小6	25名





申込期間　受付窓口　12月14日(月)14:00～　FAX12月15日(火)9:00～　12月28日(月)受付終了

「有酸素運動は20分以上続けて行わないと効果がない」は、誤り!?

「有酸素運動は20分以上行わないと脂肪が燃えない」と聞いたことがある方も多いのではないでしょうか。これは、有酸素運動を開始してから約20分後に脂肪燃焼効果が高まるという意味で、20分以上継続して運動をしないと脂肪燃焼しないという意味ではないそうです。
続けて20分運動しても、小分けに１０分を２回運動したとしても減量効果に差が出ないことがわかったそうです。
長時間運動することが必須ではなく、５分程度の短い運動でも、こまめに積み重ねることで、十分に脂肪燃焼や体質改善につながるといわれています。

日々の生活の中でも、少しづつ運動を取り入れてみましょう。



- テレビを見ながら、その場で太ももをしっかり上げて「もも上げ」
- エスカレーターやエレベーターを使用するのではなく、階段を使用する
- 歯磨きしながら「かかとの上げ下げ」　　など。