3月号

2024

～ 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

３月２０日（水）通常営業
３月２１日（木）振替休館となります。

チャンピオンシップ大会
３月１９日（火）開催予定
※予備日２０日（水）

３

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

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6 休館	7	8 スタンプ２倍デー	9	10
11	12	13 休館	14	15	16	17
18	19 チャンピオンシップ大会	20 春分の日 通常営業 チャンピオンシップ大会予備日	21 振替休館	22 お風呂シルバーデー	23	24
25	26 お風呂の日	27 休館	28	29	30	31

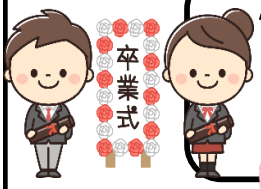
８日（金）
スタンプ２倍デー
スタンプカードポイントが２倍！
２０個で無料券プレゼント！

２２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！

２６日（火）
お風呂の日
温浴施設利用で
スタンプ２倍！

※　重要　※
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。

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　ピラティスプラス

３月１４日（木）
１９：００～２０：００

AtwillYourbodyピラティス

３月３日・１７日（日）
１０：３０～１１：３０

講師：渡辺　尚美

ストレッチヨガ

３月１０日・２４日（日）
１０：３０～１１：３０
講師：まきの　ちはる

カーディオエクササイズ

３月２日・３０日（土）
１０：００～１１：００
講師：山場　季

ズンバ

３月23日・30日（土）
１５：００～１６：００
講師：明石　千草

初級ゆるダンスエクササイズ

３月９日・２３日（土）
１０：００～１１：００
講師：ＲＩＥ

3月限定イベント　ゆるらくリリース

筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大していきます。

３月１６日（土）
１０：００～１１：００

持ち物：長めのタオル、飲み物
ヨガマット持参可
テニスボール1個

講師：山場　季

※骨粗鬆症の方、妊娠されている方はご遠慮下さい。

2日間限定　ウォーキングエクササイズ

3月7日･14日(木）11:00～12:00(両日参加可）
参加費:1000円
水の浮力、水圧を利用して全身運動を行います。
申し込み期間２月１９日（月）～３月３日（日）

お試しレッスン　アクア健康体操

3月29日(金)10:00～10:40
認知症・介護予防の為の運動です。
※シニア向け　参加費：６００円
申し込み期間３月１４日（木）～３月２６日（火）

2024年度第１期大人水泳教室のご案内

A　初級　月曜日（夜）１８：３０～１９：３０　4/8～6/24　４泳法を練習する
B　初級　火曜日（昼）１０：００～１１：００　4/9～6/18　４泳法を練習する
C　初めて４泳法　火曜日（昼）１１：３０～１２：３０　4/9～6/18　４泳法を覚える
D　入門　火曜日（夜）１９：００～２０：００　4/9～6/18　クロール
NEW E　ウォーキングエクササイズ
木曜日（昼）１１：００～１２：００　4/11～6/20　どなたでもご参加いただけます。
F　入門　金曜日（昼）１１：００～１２：００　4/12～6/21　基礎からクロールまで
G　中級　金曜日（夜）１８：３０～１９：３０　4/12～6/21　４泳法

※4/29（月）～5/6（日）すべて休講

★花粉症のセルフケア

・外出時はマスクを着用し、花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには無駄な外出は避けるようにしましょう。
・家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには、窓の開け閉めに注意をしましょう。
・外出から帰ってきたら、玄関の外で衣類の花粉をはらい、すぐに顔を洗い、うがいをすることをお勧めします。
・ 習慣的な運動は免疫力を高めてくれるので、ジムやプールなどの室内で運動を取り入れてみましょう。

★セルフケアと医師、薬剤師による治療を含め
花粉症の季節を快適に過ごせるよう工夫してみましょう。