4月号

～ 網干健康増進センター ～

リフレ・すまいる

2024

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

新年度スタートとなりました。
網干健康増進センターで運動を始めてみませんか？
スタッフ一同心よりお待ちしております！

グラウンドゴルフ月例大会
４月１６日（火）開催予定

健康づくり教室
４月２９日（月）
祝日の為、休講。

4

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

６５歳以上のお客様は
当施設をご利用されるにあたり
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

１２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！

１９日（金）
お風呂シルバーデー
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！
※６５歳以上の方

２６日（金）
お風呂の日
温浴施設利用で
スタンプ２倍！

※　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
４月4日（木）・19日（金）
１９：００～２０：００
講師：渡辺　尚美

At Will Your Body ピラティス
４月7日・21日（日）
１０：３０～１１：３０
講師：渡辺　尚美

初級ゆる ダンスエクササイズ
４月13日・27日（土）
１０：００～１１：００
講師：ＲＩＥ

ストレッチヨガ
４月１４日・２８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
４月6日・20日（土）
１０：00～１１：００
講師：山場　季

ズンバ
４月６日・13日（土）
１５：００～１６：００
講師：明石　千草

祝日特別イベントＦＡＴＢＵＲＮピラティス
４月２９日（月）
１０：３０～１１：３０
講師：渡辺　尚美　　※シューズ必要

2024年度　第１回 キッズ水泳教室開催！！

幼児　15:00～16:00

小学生①　16:00～17:00

小学生②　17:00～18:00

☆月曜クラス　４月８日・１５日・２２日
５月１３日・２０日・２７日

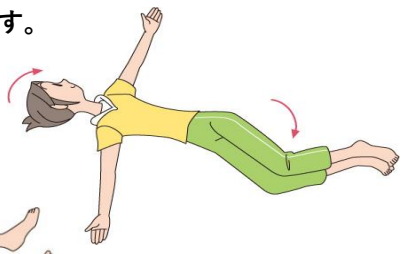
☆金曜クラス　４月１２日・１９日・２６日
５月１０日・１７日・２４日

春はメンタルの乱れに要注意

・春は気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。
気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。
就寝前などに心と体をほぐす体操をしましょう。

★寝る前に行えば、心身がリラックスしてよりよい眠りへの導入になります。

①「腰ひねり」
仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に３回繰り返しましょう。



②「脱力」
仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。