



～ 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>

2024

休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)

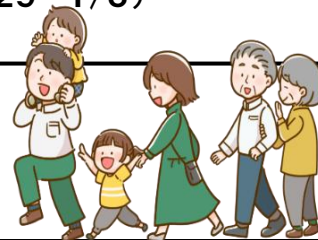
営業時間 ▶ 9:00~21:00



グラウンドゴルフ姫路市長杯

5月22日(水) 開催予定

予備日 23日(木)



新レッスン開催!

5月18日(土) ZUMBA

17:00~18:00

5月3日(金) 4日(土) 5日(日) 6日(月)

ゴールデンウィーク期間中も

通常営業しております。

5



月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 カーディオ エクササイズ GW限定	5 こどもの日
6 振替休日	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	21	22 グラウンドゴルフ 姫路市長杯 休館	23 グラウンドゴルフ 姫路市長杯 予備日	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!

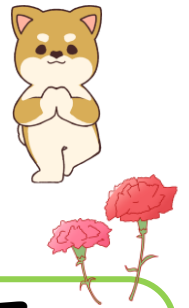
バランスコーディネーション ピラティスプラス

5月9日・23日(木)
19:00~20:00

AtwillYourbodyピラティス

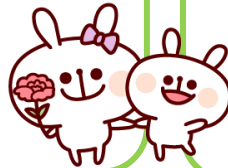
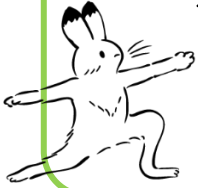
5月5日・19日(日)
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美



ストレッチヨガ

5月12日・26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

5月4日・18日(土)
10:00~11:00

講師: 山場 季



初級ゆるダンスエクササイズ

5月11日・25日(土)
10:00~11:00

講師: RIE



ズンバ

5月11日・25日(土)
15:00~16:00

講師: 明石 千草



5月より新レッスン開講!!

ZUMBA (月1回の開催です)

◎5月は18日(土)開催します!

時間 17:00~18:00

講師 ゴンゾー

持ち物 飲み物・タオル・室内シューズ

5月スペシャルレッスン

5月4日(土)のみGW限定

カーディオエクササイズ

小学4年生~中学生も参加可能です!

(健康づくり教室のチケットを購入してください)

持ち物 室内シューズ

姿勢を正そう!

気を抜くと猫背になっていませんか?猫背や悪い姿勢のまま過ごしていると老けて見えたり身体の不調を招く原因にもなってしまいます。

姿勢を正しく保つ3つのメリット



基礎代謝のup

正しい姿勢をキープすることで基礎代謝アップが期待できます。

疲れにくくなる

正しい姿勢のキープで血流が良くなり、疲れが蓄積しにくくなります。肩こりや腰痛の改善にもつながります。

好印象を与える

姿勢がきれいだと周りに与えるイメージが格段に良くなります。疲れた印象にならないよう心がけましょう。