

2019年

8月号

リフレ・すまいる

～網干健康増進センターだより～

姫路市立網干健康増進センター 姫路市網干区網干浜 4番地 1

電話 :079-272-5601 FAX:079-272-5613 HP:http://www.aboshi-refre.jp

営業時間 9:00～21:00

休館日 毎週水曜日(祝日の場合、翌平日)年末年始 12月29日～1月3日



8月のイベント

照りつける日差しが、とても厳しい季節です。
汗をかいた分、水分やミネラルを失っているため
早めの水分補給、早めの熱中症対策を…！
体調管理に気を付けて、酷暑を乗り越えましょう。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7 休館日	8	9 セットの日	10	11
12	13	14 休館日	15	16	17	18
19	20 グラウンド・ ゴルフ月例会	21 休館日	22	23 スタンプ 2倍デー	24	25
26 風呂の日	27	28 休館日	29	30	31	

★スタンプ2倍デー!★

今月は第4金曜日

8月23日

スタンプカードのポイントが2倍!
※スタンプ20個で1つの施設を1回、半額で使える割引券をプレゼント!

★風呂の日★

8月26日

毎月26日はフロの日!
温浴施設ご利用の方に100円割引券をプレゼント

★セットの日★

今月は第2金曜日

8月9日

●グラウンドゴルフ
●プール
●トレーニングジム
ご利用の方は、+100円で温浴施設をご利用出来ます!

グラウンド・ゴルフ ナイター

涼しくなってくる夕方からグラウンド・ゴルフを利用してみませんか?
当センターは、グラウンドゴルフ専用ナイター照明を設置しておりますので
日中の暑さが和らぐ時間にも楽しむ事が出来ます。

**グラウンド・ゴルフのナイター利用は、
追加料金無し!**

日中と同じ施設利用料金で、使用できます。

※夜8時45分までグラウンドゴルフを利用することが出来ます。

※夜9時からスプリンクラーが作動します。

※65歳以上の割引をご利用になられる方は
運転免許証や健康保険証等のご年齢が
確認できる公的証明書を必ずお持ちください。



2019年度 第3回キッズ水泳教室



★月曜クラス(全6回) 9月2日・9日・30日 10月7日・21日・28日

★金曜クラス(全6回) 9月6日・13日・20日 10月4日・11日・18日

教室/時間	対象	定員	クラス	内容
幼児水泳 15:00~16:00	満4歳~ 6歳	25名	初級クラス	水に顔を付ける・慣れる 潜れるようになる練習
			中級クラス	潜る事ができる子対象。 バタ足~クロールの手の動き
小学生水泳 (低学年) 16:00~17:00	小学1年~ 小学3年	25名	初級クラス	水に慣れる・潜れる~ バタ足までの練習
			中級クラス	バタ足~クロール
小学生水泳 (高学年) 17:00~18:00	小学4年~ 小学6年	20名	中級クラス	バタ足~クロール
			上級クラス	バタフライ ※クロール25m泳げる子対象

★受講料 各1クラス 6000円(全6回)

★申込期間 <1階受付窓口> 8月18日(日)9:00~ } 8月29日(木)まで
< F A X > 8月19日(月)9:00~ }

※FAX申込の方は、ご自宅から送信をお願いいたします。受付完了のFAXを折り返し送信いたします。
※お電話での申込はできません。

★申込方法 当センター内や、HPで配布されている専用の申込用紙にご記入いただき、
受付へ持参して頂く、又はFAX(079-272-5613)へ送信してください。



**健康づくり教室
特別レッスン!**

**AtWillYourBody
ピラティス**

開催日 8月25日(日)
開催時間 10:30~11:30
講師:渡辺 尚美

**バランス
コーディネーション**

開催日 8月8日(木)
開催時間 19:00~20:00
講師 渡辺 尚美

当センターは日差しを気にせず泳げる、室内温水プールです。

一年中安定した水温・室温が自慢の屋内プールだからこそ、
「暑くない・日焼けしない」と、沢山の嬉しい利点があります。

大人・500円/65才以上・400円/中学生以下・250円

※65才以上の方は年齢が確認できる公的証明書を持参して下さい。ご提示頂けない場合は500円となります。

※オムツの外れていない方は、水遊びパンツの上から水着を着用の場合、子どもプールのみご利用いただけます。
安全の為、必ず保護者の方と一緒に行動してください。

※小学4年生未満の方は、一人でプール利用出来ません。成人保護者お一人につき、小学4年生未満のお子様2名まで。

※小学4年生から一人でご利用頂けますが、高校生未満の方は夕方6時以降、成年保護者の送迎が必要となります。