

2019年
10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

10月のイベント

10月1日から消費税増税に伴い、
 施設利用料金・喫茶料金が**値上がり**します。

10月6日は、エコパーク内が停電になりますので、
休館日になります。

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

★スタンプ2倍デー!★
 今月は第3金曜日

10月18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★

10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1金曜日

10月4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!

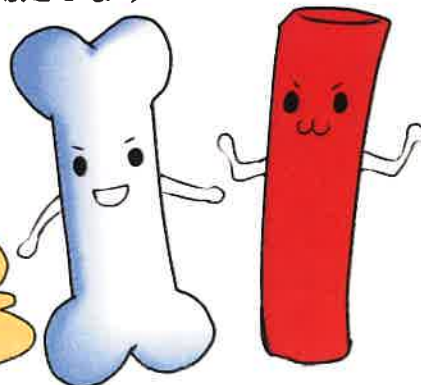
10月25日(金) Yakult協賛

血管年齢・骨密度測定会

血管の弾力で血管年齢を測定
 超音波をあて骨の強さと密度を測定します

痛くない!
 素早く測定!

時間 10:00～13:00
 場所 1Fロビー
 料金 1回200円



先着**150名様**
 測定された方に、
 ヤクルト・黒酢ドリンク
 プレゼント!

健康づくり教室

1時間で600円！初めての方大歓迎★

お試しで1回だけ受講でも、リピーター受講でも
楽しくレッスンを受けることができます。
詳しくは別紙の「レッスンプログラム予定表」をご確認ください。

10月からレッスン再開

はじめてのメンズヨガ

毎週日曜開催 19:00～20:00

講師：小林 丈二

※男性限定の教室です

シューズ不要・ヨガマット持参可



ZUMBA-ズンバ-

毎週土曜開催 10:00～11:00

講師：平田 紀子

※室内用運動シューズ必要

楽しくストレス発散出来ると
大人気のズンバ！

土曜午前に開催いたします★

NEW!!



バランス コーディネーション

開催日 10月3日(木)・17(木)

開催時間 19:00～20:00

講師 渡辺 尚美

AtWillYourBody ピラティス

開催日 10月27日(日)

開催時間 10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

★11月から月2回開催予定★

当センターとお隣のエコパークあぼしのシャトルバスは、
山電網干からエコパークあぼしを巡回しております。
「駅から遠すぎて気軽にセンターを利用できない…」と、
お困りの皆様、是非シャトルバスをご利用ください。

※このシャトルバスは、エコパークあぼし(健康増進センター、環境学習センター)を
ご利用では無い方のご乗車できません。



エコパーク網干行き 発車時刻

網干市民 センター (南口)	→ 山陽 網干駅前	→ あぼしまち 交流館	→ 善慶寺西口	→ 網干高校北	→ エコパーク あぼし
9:57	10:00	10:05	10:07	10:08	10:10
10:57	11:00	11:05	11:07	11:08	11:10
11:57	12:00	12:05	12:07	12:08	12:10
12:57	13:00	13:05	13:07	13:08	13:10
13:57	14:00	14:05	14:07	14:08	14:10
15:12	15:15	15:20	15:22	15:23	15:25

網干市民センター(南口)行き 発車時刻

エコパーク あぼし	→ 網干高校北	→ 善慶寺西口	→ あぼしまち 交流館	→ 山陽 網干駅前	→ 網干市民 センター (南口)
10:45	10:47	10:48	10:50	10:55	10:58
11:45	11:47	11:48	11:50	11:55	11:58
12:45	12:47	12:48	12:50	12:55	12:58
13:45	13:47	13:48	13:50	13:55	13:58
15:00	15:02	15:03	15:05	15:10	15:13
15:45	15:47	15:48	15:50	15:55	15:58

シャトルバス時刻表

(平成30年9月1日改定)