

2019年

11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

11月のイベント

露天風呂改修工事のお知らせ

10月16日～12月18日まで、男女露天エリアが工事の為終日ご利用頂けません。

大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

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

★スタンプ2倍デー!★

今月は第4金曜日

11月22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★

11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

11月8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1日から 増税の為
施設利用料が変わりました。

	大人 (高校生以上)	65歳以上 (証明書が必要)	子ども (3歳～中学生)	障がい者 (証明書が必要)	障がい者子ども (証明書が必要)
温浴施設	510	410	260	260	130
温水プール	510	410	260	260	130
トレーニングジム	510	410	—	260	—
グラウンドゴルフ	510	410	260	260	130
温浴施設+温水プール	820	620	410	410	210
温浴施設+トレーニングジム	820	620	—	410	—
温浴施設+グラウンドゴルフ	820	620	410	410	210
温水プール+トレーニングジム	820	620	—	410	—
スタジオレッスン+トレーニングジム	820	820	—	820	—
1日券(3施設以上)	1020	770	510	510	260

レンタル品も10円値上がりとなっております。

2019年度 第4回キッズ水泳教室

★月曜クラス(全6回)★11月11日・18日・25日 12月2日・9日・16日
 ★金曜クラス(全6回)★11月8日・15日・22日 12月6日・13日・20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	25名	中級クラス	バタ足~クロール
			上級クラス	平泳ぎ ※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> 10月18日(金)14:00~ } 11月5日(火)まで
 < F A X > 10月19日(土)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11月10日・17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11月7日・21日(木)
 開催時間19:00~20:00
 講師 渡辺 尚美

グラウンド・ゴルフを楽しんでみませんか?

当センターのグラウンドゴルフ場は、6コース48ホール完備。
 月に1度の「月例会」「市長杯」等の大会を開催する大きなグラウンドです。

オススメは、「団体割引」、10名様以上でお安く沢山お楽しみ頂く事が出来ます。
 涼しくなってきたこの季節に、是非お越しくださいませ!

