

2020年

1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

1月のイベント

2020年も健康で楽しくご利用頂ける施設を目指します！
 皆様のお越しを心よりお待ちしております。

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

★スタンプ2倍デー!★
 今月は第3月曜日

1月20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、半額券で使える割引券を
プレゼント!

★風呂の日★

1月26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

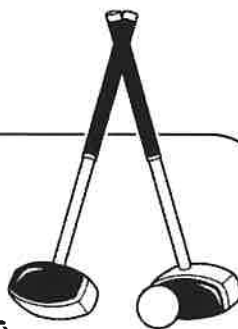
1月10日

●グラウンドゴルフ
 ●フール
 ●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!

1月4日(土)は...

グラウンド・ゴルフ初打ち!!

好評につき、今年も開催させていただきます!
 現金お支払い限定となりますが、なんと200円で
 グラウンド・ゴルフをご利用頂けるチャンスです。



健康づくり教室特別レッスン!

AtWillYourBody ピラティス

開催日1月19日(日)
 開催時間10:30～11:30
 講師:渡辺 尚美

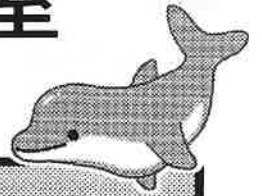
バランス コーディネーション

開催日1月9日・23日(木)
 開催時間19:00～20:00
 講師 渡辺 尚美

2019年度 第5回キッズ水泳教室

★月曜クラス(全6回)★1月20日・27日 2月3日・10日・17日 3月2日

★金曜クラス(全6回)★1月17日・24日・31日 2月14日・21日・28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	背泳ぎ ~4泳法マスターを目指して~ ※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> 12月20日(金)14:00~ } 1月10日(金)まで
< FAX > 12月21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

皆様の健康に、リフレッシュに…。

「健康づくり教室」に、参加してみませんか?

事前予約なし・参加したい時に、いつでも気軽に
ご参加頂けるので大変ご好評頂いております。

詳しくは「レッスンプログラム表」をご参照ください。

ZUMBA

ピラティス

ヨガ

エアロビクス

太極拳

STRONG
by ZUMBA

ムーブメント
トレーニング

メンズヨガ

義務教育修了者以上対象 1回600円 定員25名(先着順)

券売機で「健康づくり教室」と書かれた赤いボタンを押し、チケットをご購入して下さい。

開催時間の1時間前から受付で整理券をお配りします。(無くさない様ご注意ください)

20分前から受付にて、ロッカー鍵を受け取り、更衣室にてお着換え後、スタジオへ