

# 9

# 月号

# ～ 網干健康増進センター ～

# リフレ・すまいる

## 2020

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

営業時間 ▶ 9:00～21:00

FAX ▶ 079-272-5613

HP ▶ <http://www.aboshi-refre.jp>

休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29～1/3)



## 2020グラウンドゴルフ市長杯



9月30日 開催予定 ※月例大会は開催致しません

### イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 休館	3	4	5	6
7	8	9 休館	10	11	12	13
14	15	16 休館	17	18 スタンプ 2倍デー	19	20
21 敬老の日	22 秋分の日	23 休館	24	25	26 お風呂の日	27
28	29	30 G・G市長杯 休館				

18日(金)   
スタンプ2倍デー

スタンプカードポイントが2倍に!  
20個で半額券プレゼント!

26日(土)

お風呂の日

温浴施設利用で  
100円割引券プレゼント!

### 健康づくり教室 特別レッスン!

バランス  
コーディネーション

9月10日・24日(木)

19:00～20:00

講師: 渡辺 尚美

At Will Your Body  
ピラティス

9月13日(日)

10:30～11:30

講師: 渡辺 尚美

10月4日(日)

館内全停電のため  
休館となります



### ※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる9月号』は8月20日に発行しております。  
今後の状況により、予定しておりますイベント・教室の延期・変更・中止、  
また施設の利用制限の対応をさせていただく場合がございます。  
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。





## 2020年度 第2回 水泳教室のご案内



### 大人水泳

◆申込期間 < 受付窓口 > 8月17日(月) 9:00~

< FAX > 8月18日(火) 9:00~

9月1日(火) まで

### ●昼クラス

教室 / 時間	曜日	定員	期間	内容	対象
中級 13:00~14:00	月曜	10名	9/7~11/16 全10回 ※1	4泳法	クロールが50M以上泳げる方 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25M以上泳げる方
バタフライ 13:00~14:00	火曜	10名	9/8~11/24 全10回 ※2	バタフライ	クロールが25M以上泳げる方
平泳ぎ 13:00~14:00	木曜	10名	9/10~11/12 全10回	平泳ぎ	クロールが25M以上泳げる方
初級 13:00~14:00	金曜	10名	9/11~11/13 全10回	水泳の基礎から クロール・背泳ぎまで	泳げない方 クロール25M未満

### ●夜クラス

教室	曜日	定員	期間	内容	対象
中級 19:00~20:00	火曜	10名	9/8~11/24 全10回 ※2	4泳法	クロールが100M以上泳げる方 背泳ぎ50M以上
初級 19:00~20:00	木曜	10名	9/10~11/12 全10回	4泳法	クロール25M未満

◆受講料 各1教室 9000円 (全10回) ●義務教育修了者以上対象

※1 9/21は祝日のため休講 ※2 9/22、11/3は祝日のため休講

### キッズ水泳

◆申込期間 < 受付窓口 > 8月20日(木) 14:00~

< FAX > 8月21日(金) 9:00~

9月1日(火) まで

教室(対象) / 時間	定員	内容
幼児(満4~6歳) 15:00~16:00	15名	水に慣れる ~ クロール
小学生(低学年) 16:00~17:00	15名	水に慣れる ~ クロール、背泳ぎ
小学生(高学年) 17:00~18:00	15名	4泳法

◆受講料 各1クラス 6000円 (全6回)

●開催日 ★月曜クラス 2020年9月14・28日 10月5・12・19・26日(全6回)

★金曜クラス 2020年9月18・25日 10月2・9・16・23日(全6回)

### 大人水泳

### 申込方法

### キッズ水泳

専用の申し込み用紙(当センター内で配布またはHPに掲載)にご記入いただき、  
各受講希望クラスの申し込み期間内に受付へ持参、またはFAX(079-272-5613)へ送信ください。

※受付完了のFAXを折り返し送信致しますので、必ずご自宅から送信をお願い致します。

※お電話での申込はできません。 ※受付窓口での申し込み手続きはご本人様またはご家族に限ります。

