

# 11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)



秋も深くなり、落ち葉が舞い散る季節。  
 朝夕の冷え込みが厳しいため、体を温めて過ごしましょう。



グラウンドゴルフ秋季大会ですが昨今の状況を鑑み、  
 中止させていただきます。そのため、11月は月例大会を  
 11月17日(火)に開催させていただきます。



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 文化の日	4 休館	5	6	7	8
9	10	11 休館	12	13 スタンプ 2倍デー	14	15
16	17 グラウンドゴルフ 月例大会	18 休館	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24	25 休館	26 お風呂の日	27	28	29
30	<b>健康づくり教室 特別レッスン</b>					

13日(金)   
**スタンプ2倍デー**  
 スタンプカードポイントが2倍!  
 20個で半額券プレゼント!

26日(木)  
**お風呂の日**   
 温浴施設利用で  
 100円割引券プレゼント!



**バランス  
 コーディネーション**  
 11月5日・19日(木)  
 19:00~20:00  
 講師: 渡辺 尚美

**At Will Your Body  
 ピラティス**  
 11月8日(日)  
 10:30~11:30  
 講師: 渡辺 尚美



※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる11月号』は10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きます。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。





# 11月キッズ短期水泳教室



教室/時間	対象	定員	内容
幼児 15時～16時	4～6歳	10名	水慣れ～クロール  クロールを泳ぐために必要な 水中での呼吸法、基本姿勢、動作の 習得を目指します
低学年 16時～17時	1～3年生	12名	
高学年 17時～18時	4～6年生	15名	4泳法 各泳法の習得と 泳力向上を目指します

- 申込期間 <受付窓口> **10月23日(金) 14:00～**  
<FAX> **10月24日(土) 9:00～** **11月8日(日)まで**
- 受講料 各1クラス **3000円(全3回)**
- 開催日 **2020年11月17日(火)・19日(木)・20日(金)**
- 申込方法 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、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。

※詳細はHP等でご確認ください。



兵庫県下の定める公衆浴場入浴料金の統制額の規定に基づき、当施設においては2021年1月より  
温浴施設利用料金を変更とさせていただきます。  
ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、  
何卒ご了承をお願い申し上げます。



区分	施設	利用料金(1回)	
		大人(高校生以上)	65歳以上
個別料金	温浴施設	450円	450円
セット料金	温浴施設+温水プール	760円	660円
	温浴施設+トレーニングジム	760円	660円
	温浴施設+グラウンドゴルフ	760円	660円

※セット利用の再開については現在未定となっております。