

12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

FAX ▶ 079-272-5613

休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)

営業時間 ▶ 9:00~21:00

HP ▶ <http://www.aboshi-refre.jp>



2020年営業最終日は12月28日(月)、
2021年営業開始日は1月4日(月)です。



グラウンドゴルフ12月月例大会
12月15日(火)開催予定



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 スタンプ 2倍デー	12	13
14	15 グラウンドゴルフ 月例大会	16 休館	17	18	19	20
21	22	23 休館	24	25	26 お風呂の日	27
28	29 休館	30 休館	31 休館			

11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(土)

お風呂の日

温浴施設利用で

100円割引券プレゼント!

Merry
Christmas!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる12月号』は11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変更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。



健康づくり教室



- 1回：600円
- 対象：義務教育修了者以上
- 定員：各15名（11月20日時点）
- 祝日休講

太極拳

・シューズ必要

月曜 10:00～11:00

講師：中田 哲夫

ヨガ

・シューズ不要

・ヨガマット持参可

火曜 はじめてヨガ 9:45～10:45 岡澤 知子

美ヨガ 18:45～19:45 岡澤 知子

金曜 ゆったりヨガ 13:30～14:30 MIYUKI

エアロビクス（初級）

・シューズ必要

木曜 13:00～14:00

脂肪燃焼サーキットトレーニング

土曜 19:00～20:00

講師：山崎 恵美

ムーブメントトレーニング

・シューズ必要

火曜 13:30～14:30

講師：松本 典昭

ズンバ

・シューズ必要

月曜 18:30～19:30 松本 典昭

木曜 10:00～11:00 明石 千草

土曜 10:00～11:00 平田 紀子

ピラティス

・シューズ不要

・ヨガマット持参可

金曜 10:00～11:00

講師：渡辺 尚美

スペシャルレッスン！

バランス

コーディネーション

12月3日・17日（木）

19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body

ピラティス

12月13日（日）

10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

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。