

3月号 ～ 網干健康増進センター ～

リフレ・すまいる

2021

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

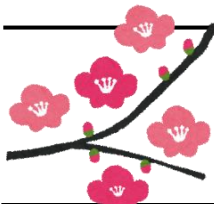
TEL ▶ 079-272-5601

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)

営業時間 ▶ 9:00～**20:00** (3/7まで) 以降 9:00～**21:00**



もうすぐ春到来！

温浴施設・プール・ジム・グラウンドゴルフで

心も体もリフレッシュしましょう！



グラウンドゴルフチャンピオンシップ

3月16日(火)開催予定



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館	4	5	6	7
8	9 お風呂 シルバーデー	10 休館	11	12 お風呂 シルバーデー	13	14
15	16 グラウンドゴルフ チャンピオン シップ	17 休館	18	19	20	21
22	23	24 休館	25	26 お風呂の日	27	28
29	30	31 休館				

12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(金)

お風呂の日

温浴施設利用で

100円割引券プレゼント！

9日(火)

お風呂
シルバーデー

65歳以上であることが

証明できる身分証明書を

ご提示いただいた

温浴施設利用のお客様に

100円割引券プレゼント！

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる3月号』は2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・中止の対応をさせていただきます場合がございます。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。



緊急事態宣言に伴う営業時間の変更について

政府による緊急事態宣言の延長に伴い、3月7日までの間（再延長、前倒し解除の可能性あり）営業時間を9:00～20:00（施設利用は19:45まで）に、短縮させていただきます。当施設をご利用の皆様にはご不便、ご迷惑をお掛け致しますが何卒ご理解・ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

健康づくり教室

毎週土曜 10:00～11:00 開催の **ZUMBA** ですが
講師 平田紀子先生の止むを得ぬ事情により、講師を変更することとなりました。
2021年4月より講師がMami先生に変更となります。
何卒、ご了承を賜りますようお願い申し上げます。

健康づくり教室 スペシャルレッスン！

バランス コーディネーション

3月4日（木）18:50～19:50
18日（木）19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body ピラティス

3月14日・28日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

3月キッズ短期水泳教室

教室/時間	対象	定員	内容
幼児水泳教室 15時～16時	4～6歳	15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
小学生①水泳教室 16時～17時	1～3年生	15名	
小学生②水泳教室 17時～18時	※ 3～6年生	15名	4泳法 各泳法の習得と 泳力向上を目指します

※小学3年生のお子様は「クロール25m以上泳げる子」を対象とさせていただきます。

- 申込期間 <受付窓口> **2月26日（金）14:00～**
<FAX> **2月27日（土）9:00～** **3月8日（月）まで**
- 受講料 各クラス **3000円（全3回）**
- 開催日 **2021年3月16日（火）・18日（木）・19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等をご確認ください。