

12月号 ～ 網干健康増進センター ～

12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 ▶ 9:00～21:00



2021年営業最終日は12月28日(火)
2022年営業開始日は1月4日(火)となります。



グラウンドゴルフ月例大会
12月21日(火) 開催予定



12



月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3	4	5
6	7	8 休館	9	10 クリスマスプレゼント企画 福引期間 12/2～12/28まで スタンプ 2倍デー	11	12
13	14	15 休館	16	17 シルバーデー お風呂	18	19
20	21 グラウンドゴルフ 月例大会	22 休館	23	24	25	26 お風呂の日
27	28	29 休館	30 休館	31 休館		

10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!

17日(金)

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!

26日(日)

お風呂の日

温浴施設利用で
100円割引券プレゼント!

※ 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。

クリスマスイベント

裏面に詳細有り





クリスマスプレゼント企画



日頃、ご利用されている皆様へプレゼントをご用意させていただきました！

1施設ご利用でスタンプを1個！

スタンプ3個で1回引ける福引を1階受付にてご用意しております。

豪華景品が当たるかも・・・しれません！！

配布期間：11月29日(月)～12月25日(土)まで

福引期間：12月2日(木)～12月28日(火)まで

※配布対象施設

トレーニングジム・プール・グラウンドゴルフ・温浴施設

喫茶・健康づくり教室・水泳教室

ご利用の方



健康づくり教室 新レッスン開催！！

ZUMBA GOLD

毎週火曜 14:00～15:00 開始日 12月7日(火)

持ち物 飲み物、室内シューズタオル 講師：二瓶 智子

ZUMBAを初心者でもわかりやすくつくられたプログラムです。

「楽しくエクササイズ」することが目的な為、シニアの方やダンスに慣れていない方
久しぶりに運動する方にもお楽しみいただけるエクササイズです。



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

12月9日(木)

19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body

ピラティス

12月5日・12月26日(日)

10:30～11:30

※講師都合により日程の変更をさせていただく可能性がございます。



2022年1月限定「シェイプアップバランストレーニング」開催のお知らせ



●開催日 2022年1月7(金)・14(金)・24(月)全3回(1回でも参加可)

●時間 19:00～20:00

●申込期間 12月6日(月)～12月28日(火)

●申込方法 申込用紙に記入の上、受付窓口へ提出

●講師 山場 季

●1回 600円(当日現金払い)

●定員 各15名 事前申し込み制