

# 1月号 ~ 網干健康増進センター ~

# リフレ・すまいる

2022

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

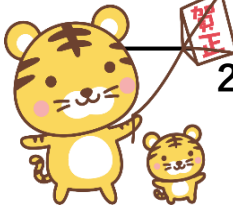
TEL ▶ 079-272-5601

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



2022年も、健康で楽しくご利用いただける施設を目指し  
スタッフ一同、頑張って参ります。

皆様のお越しを、心よりお待ちしております！

グラウンドゴルフ月例大会  
1月18日(火)開催予定

1月4日(火)限定!グラウンドゴルフ初打ち  
**200円!!(現金のみ)**  
9:00~17:00



月	火	水	木	金	土	日
					1 休館	2 休館
3 休館	4 GG初打ち	5 休館	6	7	8	9
10 成人の日	11	12 休館	13	14 🍷🍷 スタンプ 2倍デー	15	16
17	18 🏌️ グラウンドゴルフ 月例大会	19 休館	20	21 👵👶 お風呂 シルバーデー	22	23
24	25	26 休館	27 🔥 お風呂の日	28	29 ノルディック ウォーキング	30
31						

14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!

21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!

27日(木)  
**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1月号』は12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。



## 健康づくり教室 新レッスン開催!!

### ZUMBA GOLD

毎週火曜 14:00~15:00

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。

## 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!

- 開催日 2022年1月7日(金)・14日(金)・24日(月)
- 時間 19:00~20:00
- 講師 山場 季(医療系国家資格取得)
- 1回 600円(当日現金払い)
- 定員15名 事前申し込み制
- 持ち物 飲み物、長めのタオル、室内シューズ  
マット持参可
- 申込期間 12月6日(月)~12月28日(火)  
※空きがあれば、当日参加可能

## 健康づくり教室 スペシャルレッスン!



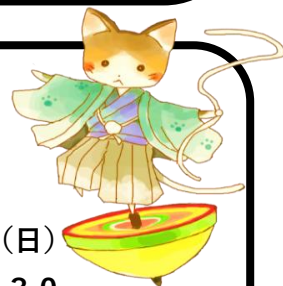
### バランス コーディネーション

1月13日・20日(木)  
19:00~20:00

### At Will Your Body

### ピラティス

1月9日・23日(日)  
10:30~11:30



講師:渡辺 尚美

## ノルディックウォーキング開催のお知らせ



2本のポールを使って歩行を補助し  
運動効果を増強させるフィットネスエクササイズです。  
足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を  
専用のポールが軽減し、長時間の歩行も楽にできます。

- ◎申込方法 申込用紙にご記入の上、1F受付窓口へ提出。
- ◎申込期間 12月13日(月) 窓口:当日29日 12:40まで(以降、受付致しません)  
FAX:前日28日まで 079-272-5613
- ◎参加費 600円(当日現金払い) ※義務教育修了者以上
- ◎定員 15名(定員になり次第、締め切りとなります。当日空きがあれば申込参加可能)
- ◎実施場所 エコパーク内、ウォーキングコース
- ◎開催日 1月29日(土) 13:00~14:30 雨天中止  
当日9:00で判断し、こちらからお電話致します。※順延開催の予定はありません。
- ◎持参物 運動しやすい服装、運動靴、水分補給、タオル、ノルディックポール 無料貸出し有。  
ポールの持参は可能。