

2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

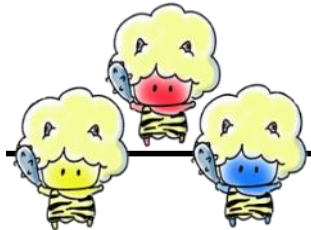
TEL ▶ 079-272-5601

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



2月20日(日) 営業時間 14:00～21:00

「西播磨高校新人駅伝大会」が開催されエコパーク近辺で交通規制がかかります。

※9:00～13:00予定



おにのめり絵大会

※施設利用者3歳～小学生対象

受付で配布の用紙を持ち帰り、作成して頂いためり絵を
後日、受付へ持参して頂くと参加賞をプレゼント致します！

配布期間:2/1～2/8 まで 引き換え期間:2/18まで

2月23日(水)祝日の為、営業日

24日(木)休館日となります。

お間違えの無いようお願い致します。

2



月	火	水	木	金	土	日
	1 めり絵	2 休館	3 めり絵	4 めり絵 スタンプ 2倍デー	5 めり絵	6 めり絵
7 めり絵	8 めり絵	9 休館	10	11 建国記念の日	12	13
14 バレンタイン イベント	15 グラウンドゴルフ 月例大会	16 休館	17	18 シルバーデー お風呂	19	20 新人駅伝大会 営業時間 14:00～21:00
21	22	23 天皇誕生日 営業日	24 休館	25	26 お風呂の日	27
28						

グラウンドゴルフ

月例大会

2月15日(火)

開催予定

4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！

18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！

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる2月号』は 1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。

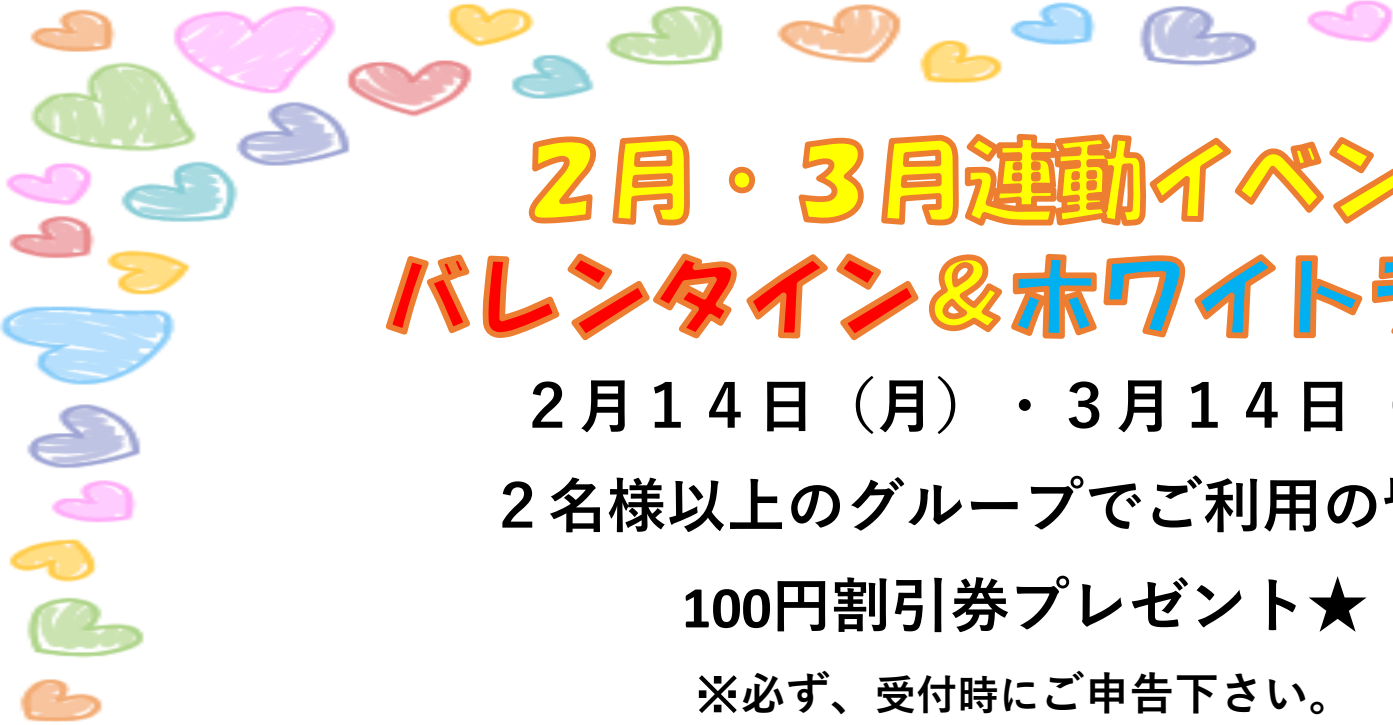
26日(土)

お風呂の日



温浴施設利用で

100円割引券プレゼント！



2月・3月連動イベント バレンタイン&ホワイトデー

2月14日（月）・3月14日（月）
2名様以上のグループでご利用の皆様へ
100円割引券プレゼント★

※必ず、受付時にご申告下さい。

健康づくり教室 4月から新レッスン開催のお知らせ

パワーヨガ

毎週月曜 19:00～20:00

講師：山崎 恵美

持ち物 飲み物、タオル

開始日 4月4日（月）

ポーズを連続的に行うことでカロリー消費を目的とした要素が強いヨガです。
呼吸と瞑想によって、「静」と「動」のメリハリをつけながら
次々とポーズを展開していきます。
心身ともに強く、美しい体づくりを目指してはいかがでしょうか。



ポルドブラ

毎週木曜 13:00～14:00

講師：山崎 恵美

持ち物： 飲み物、タオル、マット持参可

開始日 4月7日（木）

バレエとダンスの動きを基本とした、新感覚のエクササイズです。
優雅な動きの中で、ストレッチ効果や筋力アップ姿勢改善などが期待できます。
楽しく踊りながら、エクササイズ効果もあるところが魅力です。

※エアロビクスからポルドブラに変更となります。

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

2月17日（木）

19:00～20:00

講師：渡辺 尚美

At Will Your Body

ピラティス

2月13日・27日（日）

10:30～11:30



シェイプアップバランストレーニング

ご好評につき、2月から**スペシャルレッスン**として開催致します！

2月4日・18日（金）

19:00～20:00

2月25日（金）11:30～12:30

講師：山場 季