

12月号 ～ 網干健康増進センター ～ リフレッシュ・すまいる

2025

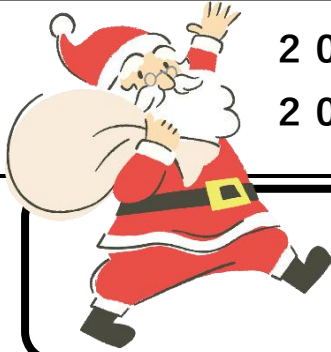
場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <https://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



2025年営業最終日 12月28日(日)

2026年営業開始日 1月4日(日)



グラウンド・ゴルフ月例大会
12月16日(火) 開催予定



12

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 休館	4	5	6	7
8	9	10 休館	11	12 スタンプ 2倍デー	13	14
15	16 グラウンド ゴルフ 月例大会	17 休館	18	19 お風呂 シルバーデー	20	21
22	23	24 休館	25	26 お風呂の日	27	28
29 休館	30 休館	31 休館				

65歳以上のお客様は
当施設をご利用されるにあたり
年齢を証明できる身分証明書の
提示で高齢者割引が受けられます。
プール・トレーニングジム
温浴施設・グラウンドゴルフ

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個で無料券プレゼント!

19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
スタンプ2倍押し!

26日(金)

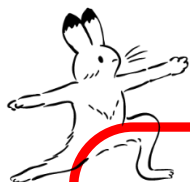
お風呂の日 

温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍押し!

※ 重要 ※

予定しております教室・イベントの開催中止・変更の可能性があります。
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 スペシャルレッスン！



ピラティス

12月7日・21日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

※シューズ不要

リセットヨガ

12月14日・28日（日）
10:30～11:30

講師：ソウリー恭子

※シューズ不要



ZUMBA®

12月6日・27日（土）
11:30～12:30

講師：明石 千草

※シューズ必要



ZUMBA®

12月6日・20日（土）
17:00～18:00

講師：ゴンゾー

※シューズ必要



初級ゆるダンス エクササイズ

12月13日・27日（土）
10:00～11:00

講師：R I E

※シューズ必要



冬は寒く日照時間が短くなるため、メンタル不調を起こしやすいと言われています
今の自身の状態や生活を見直しましょう！！

メンタルヘルスのセルフケア法

- ① 朝起きたら、太陽の光を浴びて体内時計を整える
- ② 適度な運動などで体を温める
- ③ 食事はバランスよくとる
- ④ 良質な睡眠を心がけ、しっかりと休養をとる

