

2026年

～ 網干健康増進センター ～

1月号

リフレッシュ・すまいる

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)

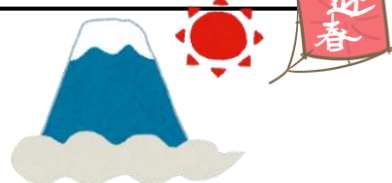
営業時間 ▶ 9:00～21:00



2026年も健康で楽しく

ご利用頂ける施設を目指します！！

皆様のお越しをお待ちしております。

グラウンドゴルフ月例大会
1月20日(火)開催予定

グラウンドゴルフ初打ち限定

1月4日(日) 200円(現金支払いのみ)

9:00～17:00

1



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

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16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！

23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(月)

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 ※

イベント・教室の中止・変更・延期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

1月12日（祝月）・25日（日）

10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

※シューズ不要



ZUMBA®

1月10日・24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

1月10日・24日（土）

10:00～11:00

講師：R I E

※シューズ必要



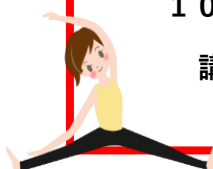
リセットヨガ

1月4日・18日（日）

10:30～11:30

講師：ソウリー恭子

※シューズ不要



ZUMBA®

1月10日・17日（土）

11:30～12:30

講師：明石 千草

※シューズ必要



2025年度 第5回 キッズ水泳教室開催のご案内

☆月曜日クラス 1月19日・26日 2月2日・9日・16日 3月2日（全6回）

☆金曜日クラス 1月16日・30日 2月6日・13日・20日・27日（全6回）

- ・幼児水泳 15:30～16:30 満4歳～小1 15名
- ・小学生水泳① 16:30～17:30 小1～小3 25名
- ・小学生水泳② 17:30～18:30 小4～小6 25名



申込期間 受付窓口 12月12日(金)14:00～ FAX12月13日(土)9:00～ 12月28日(日)期限

2025年度 第3期 大人水泳教室開催のご案内

A 初 級	月曜日（夜）19:00～20:00	1/19～4/6	全10回	4泳法を練習する
B 初 級	火曜日（昼）10:00～11:00	1/13～3/17	全10回	4泳法を練習する
C 初めて4泳法	火曜日（昼）11:30～12:30	1/13～3/17	全10回	4泳法を覚える
D 入 門	火曜日（夜）19:00～20:00	1/13～3/17	全10回	クロール
E 中 級	木曜日（昼）11:00～12:00	1/15～3/26	全10回	4泳法
F 中 級	木曜日（夜）19:00～20:00	1/15～3/26	全10回	4泳法
G 入 門	金曜日（昼）11:00～12:00	1/16～3/27	全10回	基礎からクロールまで
H 上 級	金曜日（夜）19:00～20:00	1/16～3/27	全10回	4泳法

申込期間 受付窓口 12月15日(月)9:00～ FAX12月16日(火)9:00～ 12月28日(日)期限