

2026年

～ 網干健康増進センター ～

4月号

# リフレ・すまいる

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

TEL ▶ 079-272-5601

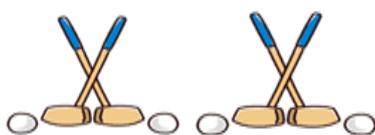
FAX ▶ 079-272-5613 HP ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>

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

4月29日(水・祝日)は通常営業

4月30日(木)は振替休館となります。



グラウンドゴルフ月例大会

4月21日(火)開催予定



4

月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3	4	5
6	7	8 休館	9	10 スタンプ 2倍デー	11	12
13	14	15 休館	16	17 お風呂 シルバーデー	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 昭和の日 通常営業	30 振替 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

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個で無料券プレゼント!

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  
スタンプ2倍押し!!

26日(日)

お風呂の日

温浴施設利用で  
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、または、ホームページをご覧ください。

# 健康づくり教室

※1回：800円  
※祝日休講

※対象：義務教育修了者以上  
※定員：各30名（先着順）

皆様の健康に、リフレッシュに、「健康づくり教室」に参加してみませんか？  
事前予約なし、参加したいときに、いつでも気軽にご参加頂けます。  
詳しくは別紙の「レッスンプログラム予定表」をご参照ください。

4月より定員が30名に増員!!

## 健康づくり教室 スペシャルレッスン!

### ピラティス

4月19日・26日（日）  
10:30~11:30

講師：渡辺尚美 ※シューズ不要

### リセットヨガ

4月12日（日）・29日（水・祝）  
10:30~11:30

講師：ソウリー恭子 ※シューズ不要

### ZUMBA®

4月4日・11日（土）  
11:30~12:30

講師：明石 千草 ※シューズ必要

### ZUMBA®

4月4日・18日（土）  
17:00~18:00

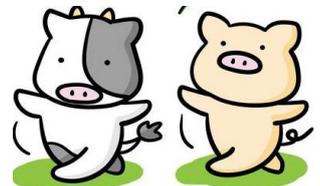
講師：ゴンゾー ※シューズ必要



### 初級ゆるダンスエクササイズ

4月11日・25日（土）  
10:00~11:00

講師：R I E ※シューズ必要



## 2026年度 第1回 キッズ水泳教室開催のご案内

☆月曜日クラス 4月13日・20日・27日 5月11日・18日・25日 (全6回)  
☆金曜日クラス 4月17日・24日 5月8日・15日・22日・29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 3月23日(月)14:00~ FAX 3月24日(火)9:00~ 4月6日(月)受付終了

※令和8年4月より、受講料6,600円に改定させていただきます。



## 2026年度 第1期 大人水泳教室開催のご案内

※各教室定員10名

A 4泳法ドリル練習	月曜日 (夜) 19:00~20:00	4/13~6/22	全10回	4泳法ドリル練習
B 初級	火曜日 (昼) 10:00~11:00	4/14~6/23	全10回	4泳法を練習
C 初めて4泳法	火曜日 (昼) 11:30~12:30	4/14~6/23	全10回	4泳法を覚える
D 初級	火曜日 (夜) 19:00~20:00	4/14~6/23	全10回	クロール、背泳ぎ
E 中級	木曜日 (昼) 11:00~12:00	4/16~7/2	全10回	4泳法
F 入門	金曜日 (昼) 11:00~12:00	4/17~6/26	全10回	基礎からクロール

申込期間 受付窓口 3月24日(火)9:00~ FAX 3月26日(木)9:00~ 4月7日(火)受付終了

※令和8年4月より、受講料10,000円に改定させていただきます。