

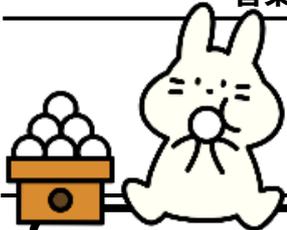


号 ~ 網干健康増進センター ~

リフレッシュ・すまいる

2024

- 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



スポーツの秋

過ごしやすい季節となりました。
この機会に身体を動かしていきましょう。



グラウンドゴルフ月例大会
9月17日(火)開催予定



9



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

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

13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!

20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(木)
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!

初級ゆる ダンスエクササイズ

9月14日・28日(土)
10:00~11:00

講師: RIE

バランス コーディネーション ピラティスプラス

9月5日・19日(木)
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

Atwillyourbody ピラティス

9月8日・22日(日)
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美

ZUMBA

9月21日(土)
17:00~18:00

講師: ゴンゾー

スンバ

9月7日・14日(土)
15:00~16:00

講師: 明石 千草

カーディオ エクササイズ

9月7日・21日(土)
10:00~11:00

講師: 山場 季

2024年度第2期大人水泳教室のご案内

- A 初級 月曜日(夜)19:00~20:00 9/9~12/9 4泳法を練習する
- B 初級 火曜日(昼)10:00~11:00 9/10~11/12 4泳法を練習する
- C 初めて4泳法 火曜日(昼)11:30~12:30 9/10~11/12 4泳法を覚える
- D 入門 火曜日(夜)19:00~20:00 9/10~11/12 クロール
- E 中級 木曜日(昼)11:00~12:00 9/12~11/14 4泳法
- F 入門 金曜日(昼)11:00~12:00 9/13~11/15 基礎からクロールまで
- G 上級 金曜日(夜)18:30~19:30 9/13~11/15 4泳法

申込期間 受付窓口**8月19日(月)9:00~** FAX**8月20日(火)9:00~**

第3回キッズ水泳教室

月曜日クラス 9月2日9日30日 10月7日21日28日(全6回)
金曜日クラス 9月6日13日20日27日 10月4日11日 (全6回)

- ・幼児水泳 15:00~16:00 満4歳~6歳 15名
- ・小学生水泳① 16:00~17:00 小1~小3 20名
- ・小学生水泳② 17:00~18:00 小4~小6 20名

申込期間 受付窓口**8月16日(金)14:00~** FAX**8月17日(土)9:00~**