



号 ~ 網干健康増進センター ~ リフレ・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



10月6日(日) エコパーク内停電の為
休館となっております。



グラウンドゴルフ月例大会
 10月15日(火) 開催予定



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

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

11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

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
スタンプ2倍押し!

※ 重要 ※
 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
 温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍押し!

健康づくり教室 スペシャルレッスン!

ZUMBA

10月5日・19日(土)
17:00~18:00

講師:ゴンゾー



バランス コーディネーション ピラティスプラス

10月17日・31日(木)
19:00~20:00

講師:渡辺 尚美



Atwill Your Body ピラティス

10月13日・27日(日)
10:30~11:30

講師:渡辺 尚美



初級ゆるダンス エクササイズ

10月12日・26日(土)
10:00~11:00

講師:RIE



カーディオ エクササイズ

10月5日・19日(土)
10:00~11:00

講師:Toki



体調不良にご注意!

季節の変わり目は体調の変化が起こりやすいので注意しましょう。
体調不良にならないように対策が必要です。

- ・朝日を浴びながらジョギング。
- ・バランスの良い食事、特にビタミンB不足に気をつける事が大事です。
- ・適度な運動時間を取り入れましょう。
- ・湯船につかることで体を温めリラックスさせます。
- ・適切睡眠時間(7時間~9時間)が必要です。



スポーツの日

10月14日には「スポーツの日」がやってきます。秋は少しずつ気温が下がる為、身体を動かしやすい季節となっております。

普段なかなか運動しない方もこの機会に身体を動かしていきましょう。

水分補給も欠かさず、秋バテにも注意していきましょう。