



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



2024年営業最終日12月28日(土)

2025年営業開始日1月4日(土)



グラウンドゴルフ月例大会  
12月17日(火)開催予定

## 12

月	火	水	木	金	土	日
						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	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
23	24	25 休館	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

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。

### ZUMBA

12月14日・21日(土)  
11:30~12:30

講師: 明石 千草

### ズンバ

12月7日・21(土)  
17:00~18:00

講師: ゴンゾー

### 初級ゆるダンス エクササイズ

12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

12月5日・26日(木)  
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

### Atwillyourbody ピラティス

12月8日(日)  
11:30~12:30  
12月15日(日)  
10:30~11:30

講師: 渡辺 尚美

### カーディオ エクササイズ

12月21日(土)  
10:00~11:00

講師: Toki



## 12月健康づくり教室イベント

### リラックス・ストレッチ



◆開催日 全4回 (事前申し込み制)

★12月2日(月)・16日(月) 13:15~14:15

★12月8日(日)・22日(日) 10:00~11:00

◆講師 Toki

◆持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット、テニスボールお持ちの方1個

◆申し込み期間 11月8日(金)~11月22日(金)

◆参加費 1回500円 当日現金払い

◆定員 25名



※申し込み用紙を1階受付にて提出をお願い致します。

※キャンセル11月30日(土)まで。それ以降はキャンセル料が発生します。

※骨粗鬆症の方、妊婦中の方はご遠慮ください。

