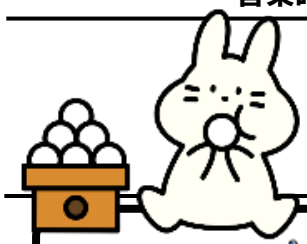
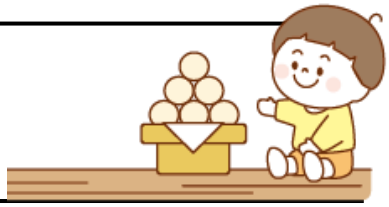
号 ～ 網干健康増進センター ～

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





グラウンドゴルフ月例大会
１０月１７日（火）開催予定

9

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
提示が必要となります。
プール・トレーニングジム
温浴施設・グラウンドゴルフ

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！

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（）
お風呂の日
温浴施設利用で
スタンプ２倍押し！

※　重要　※

今後の状況により、予定しております。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、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

１０月７日・２１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

１０月５日・１９日（木）
１９：００～２０：００

講師：渡辺　尚美

Atwillyourbody ピラティス

１０月１５日・２９日（日）
１０：３０～１１：３０

講師：渡辺　尚美

ストレッチヨガ

１０月２２日（日）
１０：３０～１１：３０

講師：まきの　ちはる

ズンバ

１０月１４日・２８日（土）
１５：００～１６：００

講師：明石　千草

カーディオ エクササイズ

１０月１４日・２８日（土）
１０：００～１１：００

講師：山場　季

９月１日は防災の日

防災の日とは、防災の啓発を目的として1960年に制定された記念日です。
防災の日には非常用持ち出しバッグの準備や備蓄品の管理をしたり家族で災害発生時の避難場所や連絡手段につい把握したり、家具の配置を見直したりしましょう。

あると便利な防災グッズ

その他
粉ミルク、離乳食、おむつ、生理用品、常用薬、マスク、救急セット、簡易トイレ等…