



号 ~ 網干健康増進センター ~

リフレッシュ・すまいる

2025

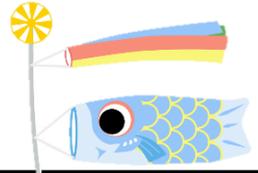
場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1
 TEL ▶ 079-272-5601
 FAX ▶ 079-272-5613
 休館日 ▶ 水曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始(12/29~1/3)
 営業時間 ▶ 9:00~21:00 HP ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>



グラウンドゴルフ姫路市長杯

5月21日(水)開催予定

予備日 22日(木)



5月3日(土) 4日(日) 5日(月) 6日(火)
 ゴールデンウィーク期間中も通常営業しております。



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 休館	8	9	10	11
12	13	14 休館	15	16 スタンプ 2倍デー	17	18
19	20	21 グラウンドゴルフ 姫路市長杯 休館	22 グラウンドゴルフ 姫路市長杯 予備日	23 お風呂 シルバーデー	24	25
26 お風呂の日	27	28 休館	29	30	31	

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

16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!

23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(月)
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!

ストレッチ&ピラティス

5月1日・15日(木)
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美



ピラティス

5月5日(月)・18日(日)
10:30~11:30

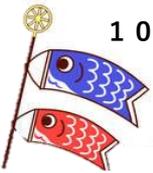
講師: 渡辺 尚美



初級ゆるダンス エクササイズ

5月10日・24日(土)
10:00~11:00

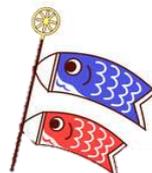
講師: RIE



ZUMBA®

5月17日・31日(土)
11:30~12:30

講師: 明石 千草



ZUMBA®

5月10日・24(土)
17:00~18:00

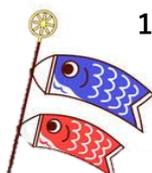
講師: ゴンゾー



カーディオ エクササイズ

5月17日・31日(土)
10:00~11:00

講師: Toki



5月に注意すべきこと

・脱水症状

5月は気温が上がり、汗をかく機会が増えてきます。
こまめに水分補給や塩分補給をすることで、脱水症状を防ぐことができます。



・睡眠不足

日が長くなり、気温も上がるため寝苦しい日が続くことがあります。
適度な運動を行い、リラックスした環境で寝るようにしましょう。



・食中毒

5月はイベント等が多く、食中毒に注意が必要です。
加熱不十分な食品や雑菌が繁殖した食品を摂取することで発症しますので
手洗いや調理器具の消毒を行い、十分な衛生管理を心がけましょう。