

5月号 ～ 網干健康増進センター ～

5 リフレ・すまいる

2023

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



5月3日(水) 通常営業

5月6日(土) 振替休館となります。

お間違えの無いよう、お願い致します。



グラウンドゴルフ市長杯 5月24日(水) 開催予定
 雨天の場合、5月25日(木)に延期となります。

5



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

12日(金) 2倍デー

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!

19日(金)

お風呂
 シルバーデー

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
 100円割引券プレゼント!
 ※65歳以上の方

65歳以上のお客様は
 当施設をご利用されるにあたり
 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

26日(金)

お風呂の日

温浴施設利用で
 100円割引券プレゼント!

※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる5月号』は4月20日に発行しております。
 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!



バランスコーディネーション ピラティスプラス

5月18日(木)
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

At Will Your Body ピラティス

5月14日・28日(日)
10:30~11:30



ストレッチヨガ

5月7日・21日(日)
10:30~11:30

講師: まきの ちはる



シェイプアップ バランストレーニング

5月20日(土)
10:00~11:00

講師: 山場 季
※曜日、時間帯が変更となります。



ファイティングFIT

5月18日・25日(木)
19:00~20:00

講師: 森口 智美



初級ゆるダンスエクササイズ

5月13日・27日(土)
10:00~11:00

講師: RIE



季節の変わり目は五月病・熱中症にご注意を

新年度を迎え、新たな環境で新学期や仕事を始める方も多いこの季節。季節の変わり目で、五月病や熱中症が起こりやすくなります。

人の身体にはもともと環境に順応する力が備わっているため身体は自然に気温や湿度の変化に慣れていきますが、極端に暑くなくても季節の変わり目は要注意です。特に梅雨時に湿度が高くなると体調を崩しがちになります。

汗をかいたり、喉が渇いたりする前にこまめに水分補給をしましょう。五月病にも気をつけ、趣味に打ち込んだり身体を動かす時間をつくり緊張を和らげ心身をリラックスさせましょう。

