

# 1 月号 ～ 網干健康増進センター ～

# 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(12/28~1/4)  
 営業時間 ▶ 9:00~21:00



2023年も健康で楽しく  
 ご利用頂ける施設を目指します！！  
 皆様のお越しをお待ちしております。



グラウンドゴルフ月例大会  
 1月17日(火)開催予定

グラウンドゴルフ初打ち限定  
 1月5日(木) 200円!  
 9:00~17:00



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

12日(木)   
**スタンプ2倍デー**  
 スタンプカードポイントが2倍!  
 20個で半額券プレゼント!

19日(木)  
**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  
 100円割引券プレゼント!

26日(木)  
**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1月号』は12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。



## 健康づくり教室 スペシャルレッスン！

### At will your body ピラティス

1月8日・22日(日)  
10:30~11:30

※バランスコーディネーション  
当面の間、休講とさせていただきます。

講師：渡辺 尚美

### シェイプアップ バランストレーニング

1月13日・27日(金)  
19:00~20:00

講師：山場 季

### ストレッチヨガ

1月15日・29日(日)  
10:30~11:30

講師：まきの ちはる

### 武道エクササイズ

1月7日・21日(土)  
13:30~14:30

講師：森口 智美

## 2023年健康づくり教室 単発レッスン開講！

### 初級 ダンスエクササイズ

ズンバの要素を取り入れた  
初心者向けのダンスエクササイズとなっています。  
音楽に合わせてゆるく楽しく身体をほぐしていき  
筋トレやストレッチも取り入れた内容となっています。  
リズムに乗りながら楽しく運動しましょう！

2023年1月14日・28日(土) 時間：10:00~11:00

持ち物：飲み物、タオル

講師：RIE

室内シューズ、マット持参可

## 第3期大人水泳教室のご案内

A	中級	月曜日(昼)	11:00~12:00	1/16~3/20	4泳法
B	初級	月曜日(夜)	19:00~20:00	1/16~3/20	基礎から4泳法まで
C	初級	火曜日(昼)	11:00~12:00	1/10~3/28	4泳法を覚える
D	上級	火曜日(夜)	19:00~20:00	1/10~3/14	4泳法
E	中級	木曜日(夜)	19:00~20:00	1/12~3/23	4泳法
F	入門	金曜日(昼)	11:00~12:00	1/13~3/17	基礎からクロールまで

○定員各10名 ○受講料9000円 全10回(教室初日に納入)

○申込期間 2022年12月16日(金)9:00~2023年1月6日(金)まで

※FAX12月17日(土)9:00~

○義務教育修了者以上 ※2月23日(木)・2月28日(火)・3月21日(火)休講です。