

2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(12/29～1/3)
 営業時間 ▶ 9:00～21:00

2月19日(日) 西播高校駅伝大会が開催されエコパーク近辺で交通規制がかかります。

営業時間 14:00～21:00

当日シャトルバスはエコパークあぼし13:45発からの運行予定となります。



2月1日(水)～2月8日(水)までの期間
 男性床面・女性サウナ工事の為、**男女温浴施設利用中止**となります。
 ご利用のお客様には、ご迷惑をおかけしますが
 ご理解の程お願い致します。

グラウンドゴルフ
 月例会大会
 新型コロナウイルス
 感染拡大防止対策及び
 利用者様の安全の為
中止とさせていただきます。



月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3	4	5
6	7	8 休館	9	10 🍡🍡 スタンプ 2倍デー	11 建国記念の日	12 かき祭り
13	14	15 休館	16	17 👵👵 お風呂 シルバーデー	18	19 駅伝大会 営業時間 14:00～21:00
20	21	22 休館	23 天皇誕生日	24	25	26 🔥 お風呂の日
27	28					

10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個で半額券プレゼント!

17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
100円割引券プレゼント!

26日(日)
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2月号』は 1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。

新レッスン開講！ 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！

毎月第2・4土曜日（2月25日） 2月11日は祝日の為休講

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

At will Your Body

ピラティス

2月5日（日）

10:30～11:30

※バランスコーディネーション
当面の間、休講となります。

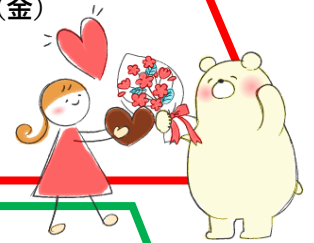
講師：渡辺 尚美

シェイプアップ バランストレーニング

2月10日・24日（金）

19:00～20:00

講師：山場 季



ストレッチヨガ

2月26日（日）

10:30～11:30

講師：まきの ちはる

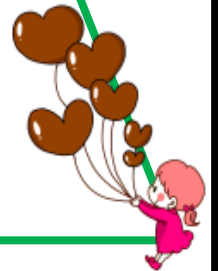
武道エクササイズからリニューアル！

ファイティングFIT

2月9日・16日（木）

19:00～20:00

講師：森口 智美



風邪予防対策！

爽やかな香り強い酸味が特徴のレモン。ビタミンCは、免疫力を高める効果があり風邪予防に役立ちます。
さらに、レモンは酸っぱさのもととなるクエン酸の含有量が果物の中でトップクラスです。
クエン酸は、代謝を向上させるためダイエットに役立つほか、疲労回復にも効果を発揮します。
レモンは、冬に旬を迎えます。酸味が強いので、お菓子や料理のアクセントに使うのが一般的ですが
レモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」を食べて、風邪を予防するのもおすすめです。
風邪が流行る時期ですので、体調管理に気を付けましょう。



とくとくチケットをお持ちの方へ

当センターは民間の「(株)オーエンス・NTTファシリティーズグループ共同事業体」が指定管理者制度に基づき
令和10年3月31日まで「運営・管理」を引き続き行うことに決定しました事をご報告致します。

現在お持ちの「とくとくチケット」(有効期限令和5年3月31日)につきましては
令和5年9月30日まで期限を延長してご利用いただけます。

※尚、この期間を過ぎるとご利用いただけません。また、返金はできませんので予めご了承ください。