

3月号 ～ 網干健康増進センター ～

3 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

3月31日(金) 臨時休館となります。

ご理解の程、宜しくお願い致します。

2月27日(月) をもちまして、喫茶の営業を終了とさせていただきます。

長らくご愛顧いただきました皆さまに
心から厚く御礼申し上げます。



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	12
13	14	15 休館	16	17 お風呂 シルバーデー	18	19
20	21 春分の日 グラウンドゴルフ チャンピオンシップ 大会	22 休館	23	24	25	26 お風呂の日
27	28	29 休館	30	31 臨時休館		

グラウンドゴルフ
チャンピオンシップ大会
3月21日(火) 開催予定

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3月号』は2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!

At will Your Body ピラティス

3月5日・19日(日)

10:30~11:30

※バランスコーディネーション休講

シェイプアップバランストレーニング

3月3日・17日(金)

19:00~20:00

ストレッチヨガ

3月12日・26日(日)

10:30~11:30

ファイティングFIT

3月9日・23日(木)

19:00~20:00

初級ダンスエクササイズ

3月11日・25日(土)

10:00~11:00

2023年第1期の大人水泳教室のご案内

- A 中級 月曜日(昼) 11:00~12:00 4/10~6/19 4泳法
- B 初級 月曜日(夜) 19:00~20:00 4/10~6/19 基礎から4泳法まで
- C 初級 火曜日(昼) 11:00~12:00 4/11~6/20 4泳法を覚える
- D 上級 火曜日(夜) 19:00~20:00 4/11~6/20 4泳法
- E 中級 木曜日(夜) 19:00~20:00 4/13~6/22 4泳法
- F 入門 金曜日(昼) 11:00~12:00 4/14~6/23 基礎からクロールまで

2023年第1期のキッズ水泳教室のご案内

- ☆月曜クラス 4月10日・17日・24日 幼児水泳 15:00~16:00 満4歳~6歳 15名
- 5月8日・15日・22日 小学生① 16:00~17:00 小1~小3 20名
- ☆金曜クラス 4月14日・21日・28日 小学生② 17:00~18:00 小4~小6 20名
- 5月12日・19日・26日 ※ —部分2023年度4月より変更となります。

4月1日から施設利用料が変わります

※セット券は4月から再開予定となっておりますが、今後の状況により変更となる場合があります。

施設	利用時間	大人 (高校生以上)	65歳以上 (証明書が必要)	子ども (3歳から中学生)	障がい者 (証明書が必要)	障がい者子ども (証明書が必要)
温浴施設	制限なし 9:00~20:45 まで利用できます	550	450	250	250	120
温水プール		550	450	250	250	120
トレーニングジム		550	450	—	250	—
グラウンドゴルフ		520	450	250	250	120
スタジオレッスン		600	600	—	600	—
温浴施設+温水プール		850	650	400	400	200
温浴施設+トレーニングジム		850	650	—	400	—
温浴施設+グラウンドゴルフ		850	650	400	400	200
温水プール+トレーニングジム		850	650	—	400	—
スタジオレッスン+トレーニングジム		800	800	—	800	—
1日券(3施設以上)		1050	800	500	500	250
レンタル	フェイスタオル	1枚			150	
	タオルセット	1セット (フェイスタオル+バスタオル)			250	
	スイムキャップ	1枚			150	
	クラブとボール	1セット			250	
	シューズ	1足22.5~27.0			250	