11月号 ～ 網干健康増進センター ～

リフレ・すまいる

2022

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

１１月２３日（祝）通常営業
１１月２４日（木）**振替休館**となります。

グラウンドゴルフ秋季大会

１１月１６日（水）開催予定 （予備日11月17日）
※月例大会は開催致しません。

11

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 休館	3 文化の日	4	5	6
7	8	9 休館	10	11 スタンプ２倍デー	12	13
14	15	16 GG秋季大会 休館	17 秋季大会 予備日	18 シルバーデー お風呂	19 食欲とスポーツの秋	20
21	22	23 勤労感謝の日 通常営業	24 振替休館	25	26 お風呂の日	27
28	29	30 休館				

１１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！

１８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（土）
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11月号』は 10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。

11月イベント
食欲とスポーツの秋

11/19(土) ～11/27(日) の期間中

トレーニングジム・プール・お風呂・健康づくり教室・水泳教室ご利用の方に喫茶で利用できる
コーヒー・紅茶・コーラ・又はアイスの無料券を1日1枚プレゼント！！

※450円以上のご注文でコーヒー・紅茶・コーラ・アイスが無料になる券です。

※1日1枚。配布時間 9:00～15:00

健康づくり教室からお知らせ

健康づくり教室毎週土曜１０：００～１１：００開催のズンバですが
講師ＭＡＹＵＭＩ先生の止むを得ぬ事情により、１２月 ２４日（土）をもちまして終了となります。
今まで沢山の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

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

１１月１０日・１７日（木）
１９：００～２０：００

At will Your Body ピラティス

１１ 月１３日・２７ （日）
１０：３０～１１：３０

講師：渡辺　尚美

シェイプアップ バランストレーニング

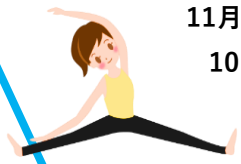
１１月１１日・２５日（金）
19：00～20：00

講師：山場　季

ストレッチヨガ

11月６日・２０日（日）
10：30～11：30

講師：まきの　ちはる



おすすめレッスン♪ 武道エクササイズ

１１月５日・１９日（土）
１３ ：３０～：１４：３０

講師：森口　智美

人の身体は国と人種によって、基礎代謝量に違いがあります。
その中でも、日本人の場合は夏は基礎代謝量が低くなり
冬が基礎代謝量が多くなる身体となっています。
秋と言えばスポーツの秋。秋は少しずつ気温が下がる為、身体を動かしやすい季節でもあります。
当施設のトレーニングジム・温水プールをぜひご利用下さい！