

# 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  
 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

HP ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>

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  
コーディネート 11月10日・17日(木)  
19:00~20:00

Atwill Your Body  
ピラティス 11月13日・27日(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!

