

# 12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



2022年、当センターをご利用頂きありがとうございました。

2023年からもリフレ・チョーサをよろしくお願ひ致します。



グラウンドゴルフ月例大会

12月20日(火)開催予定

2022年営業最終日:12月27日(火)

2023年営業開始日:1月5日(木)



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

8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!

22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(月)

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12月号』は11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。





# 短期大人水泳教室のご案内(全泳法フォーム撮影)



12月12日(月)	クロール	昼部	11:00~12:30	夜部	19:00~20:30
12月13日(火)	バタフライ	昼部	11:00~12:30	夜部	19:00~20:30
12月15日(木)	平泳ぎ	昼部	11:00~12:30	夜部	19:00~20:30
12月16日(金)	背泳ぎ	昼部	11:00~12:30	夜部	19:00~20:30

○定員7名 ○受講料2500円(教室当日に納入)

○申込期間 11月22日(火)~12月5日(月)

※FAX 11月23日(水) 9:00より受付開始

○義務教育修了者以上

はじめての方にはオリジナルスイミングキャップをプレゼント!



カメラ、スマートフォンご自身でご用意して頂きます。

※プールサイドより撮影

その他詳しい内容は申込用紙をご覧ください。



## 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** 12月1日・15日(木)  
19:00~20:00

**Atwill Your Body  
ピラティス** 12月11日・25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**

12月9日・23日(金)  
19:00~20:00

講師: 山場 季



**ストレッチヨガ**

12月4日・18日(日)  
10:30~11:30

講師: まきの ちはる



**武道エクササイズ**

12月3日・17日(土)  
13:30~14:30

講師: 森口 智美

