

# 9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



9月24日(日) 全館停電の為  
休館となります。

グラウンドゴルフ月例大会  
9月19日(火) 開催予定



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

65歳以上のお客様は  
当施設をご利用されるにあたり  
年齢を証明できる身分証明書の  
提示が必要となります。

プール・トレーニングジム・温浴施設  
グラウンドゴルフ

8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個で無料券プレゼント!

22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!

## ※ 重要 ※

この『リフレ・すまいる9月号』は8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。

随时、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。

26日(火)

お風呂の日



温浴施設利用で  
100円割引券プレゼント!

## 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 ピラティスプラス

9月7日・21日(木)  
19:00~20:00

講師：渡辺 尚美

### AtwillYourbodyピラティス

9月3日・17日(日)  
10:30~11:30



### ストレッチヨガ



9月10日(日)

10:30~11:30

講師：まきの ちはる

### カーティオエクササイズ



9月16日・30日(土)

10:00~11:00

講師：山場 季



### 初級ゆるダンスエクササイズ



9月9日(土)

10:00~11:00

講師：RIE

### ファイティングFIT



9月14日・28日(木)

19:00~20:00

講師：森口 智美



### ズンバ



9月2日・16日(土)

15:00~16:00

講師：明石 千草



## 2023年第2期大人水泳教室のご案内



- A 中級 月曜日(昼) 11:00~12:00 9/11~11/27 4泳法
- B 初級 火曜日(昼) 10:00~11:00 9/12~11/14 4泳法を覚える
- C はじめて4泳法 火曜日(昼) 11:30~12:30 9/12~11/14 4泳法初めて
- D 入門 金曜日(昼) 11:00~12:00 9/15~11/24 基礎からクロールまで
- E 初級 月曜日(夜) 19:00~20:00 9/11~11/27 4泳法を覚える
- new F 入門 火曜日(夜) 19:00~20:00 9/12~11/14 基礎からクロールまで
- G 中級 木曜日(夜) 19:00~20:00 9/14~11/16 4泳法
- H 上級 金曜日(夜) 18:30~19:30 9/15~11/24 4泳法

申込期間 8月21日~9月1日まで



☆月曜クラス 9月4日・11日・25日

10月2日・16日・23日

幼児水泳 15:00~16:00 満4歳~6歳 15名

小学生① 16:00~17:00 小1~小3 20名

小学生② 17:00~18:00 小4~小6 20名

☆金曜クラス 9月8日・15日・22日・29日

10月6日・13日



申込期間 8月18日~8月29日まで