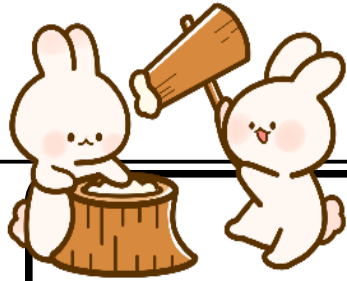


9月号 ～ 網干健康増進センター ～

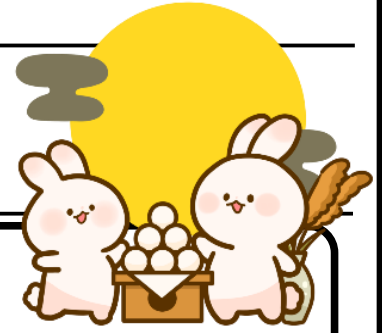
9リフレ・すまいる

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



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

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 🐰	

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。

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

9月7日・21日(木)
19:00~20:00

講師: 渡辺 尚美

AtwillYourbodyピラティス

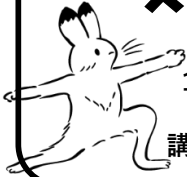
9月3日・17日(日)
10:30~11:30



ストレッチヨガ

9月10日(日)
10:30~11:30

講師: まきの ちはる



カーディオエクササイズ

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) | <u>18:30~19:30</u> | 9/15~11/24 | 4泳法 |

申込期間 8月21日~9月1日まで

2023年第3回キッズ水泳教室のご案内



- ☆月曜クラス 9月4日・11日・25日
10月2日・16日・23日
- ☆金曜クラス 9月8日・15日・22日・29日
10月6日・13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

申込期間 8月18日~8月29日まで