



号

～ 網干健康増進センター ～

リフレ・すまいる

2025

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

梅雨の季節がやってきました。

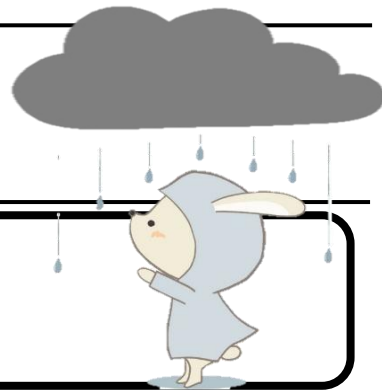
身体を動かし、快適で充実した

梅雨の日々をすごしませんか？



グラウンドゴルフ月例大会

6月17日(火)開催予定



6



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 休館	5	6	7	8
9	10	11 休館	12	13 スタンプ 2倍デー	14	15
16	17 グラウンド ゴルフ 月例大会	18 休館	19	20 お風呂 シルバーデー	21	22
23	24	25 休館	26 お風呂の日	27	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
提示で高齢者割引が受けられます。

プール・トレーニングジム・温浴施設
グラウンドゴルフ

13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！

20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
スタンプ2倍押し！

26日(木)

お風呂の日

温浴施設利用のお客様に
スタンプ2倍押し！

※ 重要 ※

イベント・教室の中止・変更・延期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。

ストレッチ&ピラティス

6月5日・26日(木)
19:00~20:00

講師：渡辺 尚美

ピラティス

6月1日・15日・29日(日)
10:30~11:30

講師：渡辺 尚美

初級ゆるダンス エクササイズ

6月14日・21日(土)
10:00~11:00

講師：RIE

ZUMBA®

6月14日・21日(土)
11:30~12:30

講師：明石 千草

ZUMBA®

6月7日・21日(土)
17:00~18:00

講師：ゴンゾー

カーディオ エクササイズ

6月7日・28日(土)
10:00~11:00

講師：Toki

2025年度 第2回 キッズ水泳教室

開催日

○月曜日クラス 6月9日16日23日30日 7月7日14日 (全6回)
○金曜日クラス 6月13日20日27日 7月4日11日18日 (全6回)

幼児水泳 15:00~16:00 満4歳~6歳※ 15名
小学生水泳① 16:00~17:00 小学1年生~小学3年生 20名
小学生水泳② 17:00~18:00 小学4年生~小学6年生 20名

※申し込み時点で6歳の方は幼児水泳にご参加いただけます。

申込期間

受付窓口 5月22日(木)14:00~
FAX 5月23日(金)9:00~

申込方法

受付窓口 又は FAX(079-272-5613)まで