

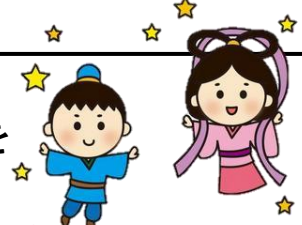
7月リフレッシュ・すまいる

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

夏本番！

夏バテ防止のためにも定期的な運動を
心がけましょう。



グラウンドゴルフ月例大会
7月15日(火)開催予定



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

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

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個で無料券プレゼント！

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
スタンプ2倍押し！！

26日(土)

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。

健康づくり教室 スペシャルレッスン！

ストレッチ&ピラティス

7月3日・17日（木）
19:00～20:00

講師：渡辺 尚美



ピラティス

7月6日（日）・21日（月）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美



初級ゆるダンス エクササイズ

7月12日・26日（土）
10:00～11:00

講師：R I E



ZUMBA®

7月5日・12日（土）
11:30～12:30

講師：明石 千草

ZUMBA®

7月19日・26日（土）
17:00～18:00

講師：ゴンゾー

カーディオ エクササイズ

7月5日・19日（土）
10:00～11:00

講師：Toki



7月1日から施設利用料が変わります

利用料金一覧表



施 設	利用時間	大 人 (高校生以上)	65歳以上 (証明書が必要)	子ども (3歳から中学生)	障がい者 (証明書が必要)	障がい者子ども (証明書が必要)
温浴施設	制限なし 9:00～20:45 まで利用できます	600	500	300	300	150
温水プール		600	500	300	300	150
トレーニングジム		600	500	—	300	—
グラウンドゴルフ		600	500	300	300	150
温浴施設+温水プール		1000	700	450	450	250
温浴施設+トレーニングジム		1000	700	—	450	—
温浴施設+グラウンドゴルフ		1000	700	450	450	250
温水プール+トレーニングジム		1000	700	—	450	—
スタジオレッスン+トレーニングジム		1200	900	—	900	—
1日券（3施設以上）		1200	1000	600	600	300
スタジオレッスン	1時間／800円			高校生未満の方は利用できません		
レンタル (数に限りがございます)	フェイスタオル	1枚			200	
	タオルセット	1セット (フェイスタオル+バスタオル)			300	
	レンタルスイムキャップ	1枚			200	
	クラブとボール	1セット			300	
	レンタルシューズ	1足22.5～27.0			300	