

8月

号

～ 網干健康増進センター ～

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

8月3日(日)

網干川祭り花火大会の為

短縮営業の予定となっております。



8月グラウンドゴルフ月例大会

熱中症対策の為、中止させていただきます。

8



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 花火大会の為 短縮営業
4	5	6 休館	7	8 スタンプ 2倍デー	9	10
11 山の日	12	13 休館	14	15	16	17
18	19	20 休館	21	22 お風呂 シルバーデー	23	24
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

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

スタンプ2倍!

26日(火)

お風呂の日



温浴施設利用で

スタンプ2倍!

※ 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きます。
予めご了承ください。随時、ホームページにて報告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

8月7日(木)
19:00~20:00

講師：渡辺 尚美

ピラティス

8月3日・31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

8月9日・23日(土)
10:00~11:00

講師：R I E



ZUMBA®

8月2日・30日(土)
11:30~12:30

講師：明石 千草

ZUMBA®

8月9日・23日(土)
17:00~18:00

講師：ゴンゾー



カーディオ エクササイズ

8月2日・16日(土)
10:00~11:00

講師：Toki

8月から新レッスン開講！

リセットヨガ

8月10日・24日曜日開催！

午前10時30分から午前11時30分

講師：ソウリー 恭子



熱中症を予防方法

- ・こまめな水分補給
のどが渴いていなくても、定期的に水分を摂ることが大切です。
- ・エアコンや扇風機の使用
室内の温度を快適に保つため、エアコンや扇風機を使用しましょう。
- ・適度な運動
暑さに慣れる為に、日常的に適度な運動を行いましょう。

