



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

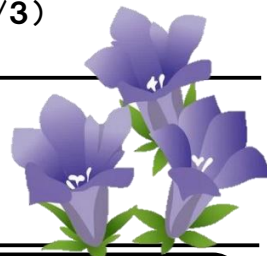
HP ▶ <https://www.aboshi-refre.jp>

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



まだまだ残暑が厳しい季節です。
プールやトレーニングジムで
バテない身体づくりをしていきましょう。



グラウンドゴルフ月例大会

9月16日(火)開催予定



9



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

12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!

19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
温浴施設利用者のお客様に
スタンプ2倍!

26日(金)

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！

ZUMBA®

9月6日・20日(土)
11:30~12:30

講師：明石 千草

※シューズ必要

ピラティス

9月15日(月)・28日(日)
10:30~11:30

講師：渡辺 尚美

※シューズ必要

**初級ゆるダンス
エクササイズ**

9月13日・27日(土)
10:00~11:00

講師：RIE

※シューズ必要

リセットヨガ

9月7日・21日(日)
10:30~11:30

講師：ソウリー恭子

※シューズ不要

ZUMBA®

9月13日・27日(土)
17:00~18:00

講師：ゴンゾー

※シューズ必要

**カーディオ
エクササイズ**

9月6日・20日(土)
10:00~11:00

講師：Toki

※シューズ必要



9月のスペシャルレッスン
木曜日開催の「ストレッチ&ピラティス」
19:00~20:00
講師の都合により、休講とさせていただきます。



**2025年度 第3回 キッズ水泳教室
開催日**

○月曜日クラス 9月8日22日29日 10月6日20日27日 (全6回)
○金曜日クラス 9月12日19日26日 10月3日10日17日 (全6回)

幼児水泳 15:30~16:30 満4歳~小1年生 15名
小学生水泳① 16:30~17:30 小学1年生~小学3年生 25名
小学生水泳② 17:30~18:30 小学4年生~小学6年生 25名



申込期間
受付窓口8月18日(月)14:00~
FAX8月19日(火)9:00~
申込方法

受付窓口 又は FAX(079-272-5613)まで



9月1日(月)まで