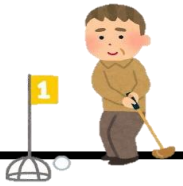
号 ～ 網干健康増進センター ～
リフレ・すまいる

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

１０月５日（日）エコパーク内停電の為
休館となっております。

グラウンドゴルフ秋季大会１０月２９日（水）開催
予備日３０日（木）



10

月	火	水	木	金	土	日
		1 休館	2	3	4	5 停電の為 休館
6	7	8 休館	9	10 スタンプ 2倍デー	11	12
13 スポーツの日	14	15 休館	16	17 お風呂 シルバーデー	18	19
20	21	22 休館	23	24	25	26 お風呂の日
27	28	29 グラウンド ゴルフ 秋季大会 休館	30 グラウンド ゴルフ 秋季大会 予備日	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

１０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！

１７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（日）
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！

リセットヨガ

１０月１３日（月）・２６日（日）
１０：３０～１１：３０

講師：ソウリー恭子

※シューズ不要

ピラティス

１０月１２日・１９日（日）
１０：３０～１１：３０

講師：渡辺　尚美

※シューズ不要

初級ゆるダンス エクササイズ

１０月１１日・２５日（土）
１０：００～１１：００

講師：ＲＩＥ

※シューズ必要

ZUMBA®

１０月４日・１８日（土）
１１：３０～１２：３０

講師：明石　千草

※シューズ必要

ZUMBA®

１０月１１日・１８日（土）
１７：００～１８：００

講師：ゴンゾー

※シューズ必要

ゆるらくリリース

１０月４日（土）
１０：００～１１：００

講師：Toki

※シューズ必要

１０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。

健康づくり教室
講師：Toki

１０月４日（土）１０：００～１１：００をもちまして
終了させていただきます。