

11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)

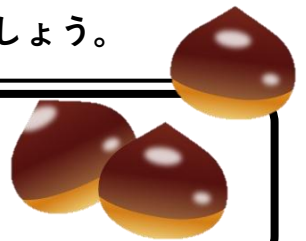
営業時間 ▶ 9:00～21:00



秋が訪れ、徐々に肌寒くなってきました。

朝夕の冷え込みが厳しいため、体を温めて過ごしましょう。

グラウンドゴルフ月例大会
11月18日(火) 開催予定



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

14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!

21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!!

27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。



ピラティス

11月9日・30日（日）
10:30～11:30

講師：渡辺 尚美

※シューズ不要



ZUMBA®

11月1日・8日（土）
11:30～12:30

講師：明石 千草

※シューズ必要

初級ゆるダンス エクササイズ

11月8日・22日（土）
10:00～11:00

講師：R I E

※シューズ必要



ZUMBA®

11月15日・29日（土）
17:00～18:00

講師：ゴンゾー

※シューズ必要



リセットヨガ

11月16日（日）・24日（月）
10:30～11:30

講師：ソウリー恭子

※シューズ不要

インフルエンザの対策

・人混みを避ける

感染リスクを減らすために、混雑した場所には行かないようにしましょう。

・手洗いやうがい

外出から帰った際や食事前に、こまめに手洗いをしましょう。

・マスクの着用

咳やくしゃみが出る際にはマスクを着用し、飛沫の拡散を防ぎましょう。

・換気

換気によって、空気中のウイルスなどを外に追い出すことができます。

・適度な運動

20～30分程度のウォーキングや軽いヨガなど自分に合った運動を行い、無理のない範囲で続けることが大切です。

