

2026年

～ 網干健康増進センター ～



リフレ・すまいる

場所 ▶ 姫路市網干区網干浜4番地1

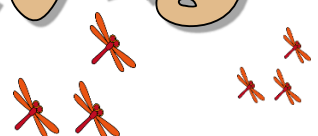
TEL ▶ 079-272-5601

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1日(木)から11月30日(月)の期間、施設照明器具LED工事のため**休館**となります。12月1日(火)より営業再開予定です。



グラウンドゴルフ月例大会

9月15日(火)開催予定



9月23日(水)は祝日のため通常営業

9月24日(木)が休館日となります。

9



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 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 休館	25	26 お風呂の日	27
28	29	30 休館				

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

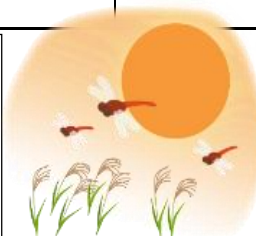
11日(金)
スタンプ2倍デー
スタンプカードポイントが2倍!
20個で無料券プレゼント!

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、または、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！



ピラティス

9月6日・27日(日)

10:30~11:30

講師：渡辺 尚美 ※シューズ不要

リセットヨガ

9月13日・20日(日)

10:30~11:30

講師：ソウリー恭子 ※シューズ不要

ZUMBA®

9月5日・19日(土)

17:00~18:00

講師：ゴンゾー ※シューズ必要

ZUMBA®

9月12日・26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

9月12日・26日(土)

10:00~11:00

講師：R I E ※シューズ必要



2026年度 第3回 キッズ水泳教室開催のご案内

☆ 月曜クラス 9月 7日・14日・28日 (全3回)

☆ 金曜クラス 9月11日・18日・25日 (全3回)



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



申込期間 受付窓口 8月17日(月) 14:00~

FAX 8月18日(火) 9:00~

9月1日(火)受付終了

「健康づくり教室」 特別プログラム

ストレッチ&ピラティス

9月21日(月・祝日) 10:30~11:30

講師：渡辺 尚美

※タオルをご持参ください(首にかけられる長さのもの)

※シューズ不要

ストレッチの利点

(柔軟性の向上・血流の改善・痛みの改善率向上・リラックス効果)

ストレッチの4つの利点を取り入れた後、ピラティスの動きで体幹トレーニングを行います。
年齢・性別・運動歴に左右されず、筋力の低下が気になる方、運動不足の方にもお勧めのエクササイズです。

