



# 号～ 網干健康増進センター～ 177・すまいる

## 2024

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

7月28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。

グラウンドゴルフ月例大会

7月16日(火) 開催予定

## 7

| 月                                 | 火                          | 水        | 木  | 金                   | 土  | 日                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------|----|---------------------|----|------------------------------|
| 1                                 | 2                          | 3<br>休館  | 4  | 5                   | 6  | 7                            |
| 8                                 | 9                          | 10<br>休館 | 11 | 12<br>スタンプ<br>2倍デー  | 13 | 14                           |
| 15<br>海の日                         | 16<br>グラウンド<br>ゴルフ<br>月例大会 | 17<br>休館 | 18 | 19<br>お風呂<br>シルバーデー | 20 | 21                           |
| 22                                | 23                         | 24<br>休館 | 25 | 26<br>お風呂の日         | 27 | 28<br>花火大会の為<br>短縮営業<br>(予定) |
| 29<br>夏季限定<br>アート展覧イベント<br>「多種多彩」 | 30                         | 31<br>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

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

温浴施設利用のお客様に  
スタンプ2倍!

※ 重要 ※

予定しております教室・イベントの開催中止・変更の可能性があります。  
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！

バランスコーディネーション  
ピラティスプラス

7月11日・25日(木)  
19:00~20:00

講師：渡辺 尚美



At Will Your Body  
ピラティス

7月14日・28日(日)  
10:30~11:30

講師：渡辺 尚美



ズンバ

7月6日・27日(土)  
15:00~16:00

講師：明石 千草



初級ゆるダンス  
エクササイズ

7月13日・27日(土)  
10:00~11:00

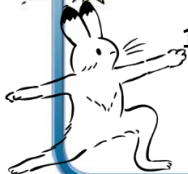
講師：R I E



ストレッチヨガ

7月7日・21日(日)  
10:30~11:30

講師：まきの ちはる



カーディオ  
エクササイズ

7月6日・20日(土)  
10:00~11:00

講師：山場 季



ZUMBA

7月20日(土)  
17:00~18:00

講師：ゴンゾー



夏季限定！  
アート展覧イベント

・開催日 7月29日(月) 10:00~12:00 13:30~16:30  
8月3日(土) 13:00~17:00

・開催場所 網干健康増進センター 多目的室

・料金 大人 150円 幼児~中学生まで 100円 当日現金でお支払い下さい。

※館内撮影禁止の為、写真撮影はご遠慮ください。

