

短期健康教室

全8回

令和7年度 **第1期** (4月~6月) **日程表**



曜日	教室番号/教室名	時間	4月	5月	6月
火	①水中ウォーク+ (プラス)	10:00-10:45	8・15 22	13・20 27	3・10
	⑧リラックスヨガ	13:30-14:15			
	⑤成人水泳 (初級)	11:00-11:45			
水	⑩フィットネスヨガ	13:30-14:30	9・16 23	14・21 28	4・11
木	⑫いす体操&ストレッチ	10:00-11:00	24	1・8 15・22	5・12 19
	⑬姿勢改善エクササイズ	19:15-20:00	10・17 24	8・15 22	5・12
	⑦成人水泳 (中級)	14:00-14:45		15・22	5・12 19
金	②水中ウォーキング	10:00-10:45	11・25	9・16 23	6・13 20
	④アクアダンス	11:00-11:45			
	⑥成人水泳 (初級)	14:00-14:45	11・18 25	16・23	6・13
	⑪フィットネスヨガ	19:30-20:30		9・16 23	
	⑭背骨コンディショニング	10:00-10:45	18・25	2・9 16・23	
	⑮スピリチュアルヨガ	13:30-14:15	11・18 25	9・16 23	

- 欠席の場合は必ず連絡をお願いします。(無断欠席は無効の場合あり)
- 振替は定員に達していない教室に限り第1期内で参加可能。(要予約)
- 振替する教室がない場合には施設利用券として期間内(6/30)まで利用可。
*条件付きで期間延長:次期(第2期)をお申込みした方は、その期日まで延長可能
(次期お申込み開始1ヶ月前)

甲府市リサイクルプラザ (指定管理者 株式会社フィッツ)

Tel:055-241-4357 受付:9時~21時 (休館:月曜)

ホームページ <https://r-kofu.com>



祝日の場合翌日休館

2025-1

Ver.3