

# 短期健康教室

全8回

## 令和6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  | NEW<br>①水中ウォーク+ (プラス) | 10:00-10:45 | 9・16<br>23  | 14・21       | 4・11<br>18 |
|    | NEW<br>⑤成人水泳 (初級)     | 11:00-11:45 |             | 14・21<br>28 | 4・11       |
|    | ⑧リラックスヨガ              | 13:30-14:15 |             |             |            |
| 水  | ⑩フィットネスヨガ             | 13:30-14:30 | 10・17<br>24 | 8・15<br>22  | 5・12       |
| 木  | NEW<br>⑦成人水泳 (中級)     | 14:00-14:45 | 11・18<br>25 | 16・23       | 6・13<br>20 |
|    | ⑫いす体操&ストレッチ           | 10:00-11:00 |             | 9・16<br>23  | 6・13       |
|    | ⑬姿勢改善エクササイズ           | 19:15-20:00 |             |             |            |
| 金  | ②水中ウォーキング             | 10:00-10:45 | 12・19<br>26 | 17・24       | 7・14<br>21 |
|    | ④アクアダンス               | 11:00-11:45 |             |             |            |
|    | NEW<br>⑥成人水泳 (初級)     | 14:00-14:45 | 12・19<br>26 | 10・17<br>24 | 7・14       |
|    | ⑪フィットネスヨガ             | 19:30-20:30 |             |             |            |
|    | ⑭背骨コンディショニング          | 10:00-10:45 |             |             |            |
|    | NEW<br>⑮スピリチュアルヨガ     | 13:30-14:15 |             |             |            |

- 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)
- 欠席による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。



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

2024-1