

スポーツを
はじめる人を応援！

新しいことにチャレンジ！

“初めての方でも安心！簡単にできる”
受講生募集中

短期健康教室

下記の教室
参加募集！

追加募集！(全10回)

成人水泳 教室 (初中級)

⑤水曜日 14:00～14:45

クロール・背泳ぎ・平泳ぎで
25mを目標にします。



女性のための水泳 教室

⑥(初級)金曜日 14:00～14:45

⑦(中級)木曜日 14:00～14:45

初級は基本動作とクロール、
中級は4泳法を目標とします。



リラックスヨガ 教室

⑧火曜日 13:30～14:15

呼吸法とポーズにより心と
体をほぐし内側からの機能を
活性化させます。



フィットネスヨガ 教室

⑩水曜日 13:30～14:30

身体のコンディションを整え、
筋力を強化し柔軟性を高めて
いきます。



リフレッシュヨガ 教室

⑭金曜日 10:00～10:45

座位中心の無理のないポーズ
を行います。ハードな運動が
苦手な方におすすめです。



いす体操&ストレッチ 教室

⑫木曜日 10:00～11:00

いすを使った簡単な有酸素運
動やストレッチで全身の柔軟
性や筋バランスを向上させて
いきます。



【申込方法】 お電話にてご予約の上、受講料を添えて受付窓口までお申込みください。この各種健康教室は、事前に6月～9月までの受講料を納入して頂きます。納入後は返金できませんのでご了承ください。又、全てのレッスンは実施毎に施設利用料として、プール・浴室・トレーニング室利用券が必要となります。

【受付期間】 6月5(火)～24日(日)午前9時～午後9時

【開催日程】 6月13日(火)から各レッスン毎に随時開催いたします。

【受講料】 1講座 3,500円(2講座同時お申込の場合 6,500円、3講座同時お申込の場合 9,500円)[税別]

ご参加お待ちしております！

お申し込み・お問合せ
甲府市リサイクルプラザ TEL055-241-4357

