

スポーツを
はじめる人を応援！

楽しく効果を出す！

“初めての方でも安心！簡単にできる”
受講生募集中

寒い冬を
健康的に過ごそう！

短期健康教室 追加募集！【10回コース】

アクアダンス教室



火曜 11:00～11:45
金曜 11:00～11:45
効率良くシェイプアップ！
泳げない方でも安心

成人水泳 教室



水曜 14:00～14:45
クロール・背泳ぎ・平泳ぎで
25mを目標とします

女性のための水泳 教室



<初級>金曜 14:00～14:45
<中級>木曜 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

いす体操&ストレッチ 教室



木曜 10:00～11:00
椅子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
バランス向上させていきます

リフレッシュヨガ 教室



金曜 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。

骨盤コンディショニング 教室



木曜 19:00～20:00
骨盤を正しい位置に導く簡単な体
操。「ぽっこりお腹」の解消やヒップ
アップなどに最適です。

フィットネスヨガ 教室



水曜 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。

リラックスヨガ 教室



火曜 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。

【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12月～3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】 11月6日(火)～12月8日(土) 午前9時～午後9時

【開催日程】 12月12日(水)から各レッスン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]



お申し込み / お問い合わせ

甲府市リサイクルプラザ

TEL.055-241-4357 <http://r-kofu.com>

指定管理者 株式会社フィッツ **FitZ** SPORTS CLUB

