

# 短期健康教室

全8回

令和6年度 **第4期** (1月~3月) **日程表**



曜日	教室番号/教室名	時間	1月	2月	3月
火	①水中ウォーク+ (プラス)	10:00-10:45	7・21 28	4・18	4・11 18
	⑧リラックスヨガ	13:30-14:15			
	⑨パンチ&キック <small>*変更あり</small>	19:30-20:30	7・21		4・11 18・25
水	⑩フィットネスヨガ	13:30-14:30	8・15・22	5・12・19	5・12
木	⑫いす体操&ストレッチ	10:00-11:00	9・16 23	6・13・20	13・27
	⑬姿勢改善エクササイズ	19:15-20:00		6・13 20・27	6
金	②水中ウォーキング	10:00-10:45	10・17 24	7・14 21	7・14
	④アクアダンス	11:00-11:45			
	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			
	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4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(3/30)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)  
祝日の場合翌日休館

Tel:055-241-4357 受付:9時~21時(休館:月曜)

ホームページ <https://r-kofu.com>



2024-4

Ver.2