

短期健康教室

全8回

令和7年度 第2期 (6月～10月) 日程表



曜日	教室番号／教室名	時間	6月	7月	8月	9月	10月
火	①水中ウォーク プラス	10:00-10:45	24	1・8 15	26	2・9 30	
	⑤成人水泳（初級）	11:00-11:45					
	⑧リラックスヨガ	13:30-13:45		1・8 15・29	5・19 26	2	
水	⑩フィットネスヨガ	13:30-14:30		2・9 16・23	6・20 27	3	
木	⑦成人水泳（中級）	14:00-14:45		3・10 17	28	4・11 18	2
	⑫いす体操&ストレッチ	10:00-11:00		3・10 17・24	7・21 28	4	
	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		4・11 18	29	5・12 19	3
	④アクアダンス	11:00-11:45					
	⑥成人水泳（初級）	14:00-14:45					
	⑪フィットネスヨガ	19:30-20:30		4・11 18・25	8・22 29	5	
	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			8・22	5・12	

- 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2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（10/3）まで利用可。
- *条件付きで期間延長：次期（第3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

2025-2
Ver.2