



短期健康教室 10回コース

2020年度(11月~3月) 参加者募集

アクティブシェイプ教室



⑨火曜 19:15~20:00

背中、二の腕、腰回りを引き締め
ていきます。脂肪燃焼に加えてス
トレス発散にも効果的！

いす体操&ストレッチ教室



⑩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
筋バランスを向上させていきます

骨盤コンディショニング教室



⑩木曜 19:15~20:00

骨盤を正しい位置に導く簡単な
体操。「ポッコリお腹」の解消や
ヒップアップなどに最適です

背骨コンディショニング教室



⑭金曜 10:00~10:45

背骨の歪を整え
本来のある位置へ矯正します
腰痛・肩こり、体の不調改善
にも効果的です

アース~ユニバーサルヨガ~



⑮金曜 13:30~14:15

禅の考え方と瞑想を取り入れた
マインドボディプログラム

フィットネスヨガ 教室



⑩水曜 13:30~14:30

身体のコンディショニングを整え
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



⑧火曜 13:30~14:15

呼吸法とポーズにより心と体を
ほぐし内側から機能を
活性化させます

成人水泳教室



⑦(中級) 木曜 14:00~14:45

⑥(初級) 金曜 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

水中ウォーキング教室



①火曜 9:50~10:35

足腰を無理なく鍛えるのに
効果的な教室です

【申込方法】お電話にてご予約の上、受講料を添えてリサイクルプラザ受付までお申込みください。

【受付期間】11月10日(火)より受付開始 午前9時より午後9時

【開催期間】11月18日(水)より各レッスン随時開催します。

【受講料】1講座 3,500円 (2講座 6,500円 3講座 9,500円 [税別])

*この教室は事前に11月~3月までの受講料を納入して頂きます。(納入後の返金不可、実施毎に施設利用料が必要)

*定員になり次第締め切らせていただきます。

 : 初心者向け



お申し込み/お問合せ

甲府市リサイクルプラザ

甲府市上町 601-2 TEL. 055-241-4357

指定管理者 株式会社フィッツ **FITZ** SPORTS CLUB



HP: <http://r-kofu.com>