リサイクルプラザ自主教室

動き出すだけ　ただそれだけ

短期健康教室

令和３年度第四期１２月~３月全10回参加者募集

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



⑫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

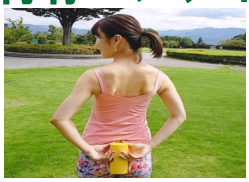
フィットネスヨガ　教室



⑩水曜　１３：３０～１４：３０
⑪金曜　１９：３０～２０：３０

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。

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

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

姿勢改善エクササイズ教室



⑬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

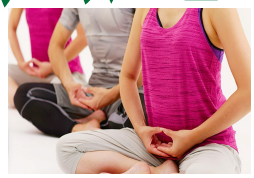
成人水泳教室



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

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

水中ウォーキング教室



①火曜　１０：００～１０：４５
③金曜　１０：００～１０：４５

足腰を無理なく鍛えるのに効果的な教室です

アクアダンス教室



②火曜　１１：００～１１：４５
④金曜　１１：００～１１：４５

効率よくシェイプアップ！
泳げない方でも安心

【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】**12月1日（水）~12月8日（水）**午前9時より午後9時　＊定員に満たさない場合には継続して募集します
【開催期間】１２月９日（木）より各レッスン随時開催します。
【受講料】１講座７，７００円　２講座１４，８５０円　３講座２２，０００円［税・施設利用料込］
＊この教室は事前に１２月~３月までの受講料を納入して頂きます。（納入後の返金不可、施設利用料含む）
＊定員になり次第締め切らせていただきます。　＊在籍生優先となるため募集を行わない教室もございます。



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

https://r-kofu.com