

短期健康教室

全8回

令和6年度 第3期 (10月~12月) 日程表

曜日	教室番号/教室名	時間	10月	11月	12月
火	①水中ウォーク+ (プラス)	10:00-10:45	8・22・29	12・19 26	3・10
	⑤成人水泳 (初級)	11:00-11:45			10・17
	⑧リラックスヨガ	13:30-14:15	1・8 22・29		3
	⑨パンチ&キック NEW	19:30-20:30	1・8・22		3・10
水	⑩フィットネスヨガ	13:30-14:30	2・9 16・23	6・13 20	4
木	⑦成人水泳 (中級)	14:00-14:45	3・10 17・24	7・14 21	5
	⑫いす体操&ストレッチ	10:00-11:00			
	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 変更あり	10:00-10:45	4・11 18	1・8 22・29	6
	④アクアダンス 変更あり	11:00-11:45			
	⑥成人水泳 (初級)	14:00-14:45	4・11 18・25	8・15 22	
	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3期内で参加可能。(要予約)
* 第2期追加レッスンの振替は第3期内で参加可能です。
- 振替する教室がない場合には施設利用券として期間内(12/17)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)

Tel: 055-241-4357 受付: 9時~21時 (休館: 月曜)

ホームページ <https://r-kofu.com>



2024-3

Ver. 4

2024.10.17 更新