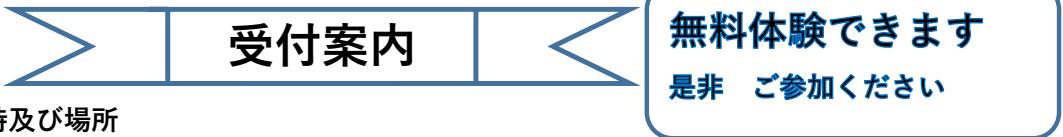


2025年度 第3期 健康教室

主催：富士宮市スポーツリーダーバンク

会場	教室名	曜日・回数 時間	対象 定員	受講料	内容 日程
会 上 館 野	かんたんストレッチ &エアロビクス (秋山 梨南)	火曜日(全7回) 9:30~11:00	18歳以上 20人	2,000円	有酸素運動を取り入れながらヨガ・ティラピスで楽しく! 2/17・24・3/3・10・17・24・31
武 体 道 育 場 館	健康 ヨガ (齊藤 実穂)	火曜日(全10回) 13:00~14:30	18歳以上 30人	3,000円	呼吸を意識しながら体全体のバランスを整えましょう 1/13・20・27・2/3・10・17・24・3/3・10・17
第 市 二 民 体 体 育 育 室 館	健康ZUMBA (仲間クアウディア)	水曜日(全10回) 19:00~20:30	18歳以上 35人	3,000円	ラテン系リズムに合わせ有酸素運動とストレッチでリフレッシュ! 1/14・21・28・2/4・18・25・3/4・11・18・25
	健康さわやか エクササイズ (角田 明日香)	木曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 25人	3,000円	音楽に合わせて心も体もリフレッシュ! 1/15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12・19
体 東 育 小 館	健康リズムダンス (栗田 貴美子)	木曜日(全10回) 19:00~20:30	18歳以上 30人	3,000円	音楽に合わせリズムダンスとストレッチで楽しい運動を! 今期は休講となります
栄 道 館	健康太極拳 (菊池 昭碩)	金曜日(全10回) 10:00~11:30	18歳以上 45人	3,000円	初歩の太極拳 ゆったりした動きの中で楽しく健康づくり 1/9・16・23・30・2/6・13・20・27・3/6・13
交 流 富 タ リ セ 丘	やさしい健康ヨガ (佐野 奈々子)	金曜日(全10回) 19:00~20:30	18歳以上 30人	3,000円	心と身体をすっきりさせる優しいヨガレッスンで健康習慣を! 1/9・16・23・30・2/6・20・27・3/6・13・27
交 流 富 タ リ セ 士	やさしいボクササイズ (秋山 梨南)	金曜日(全10回) 14:00~15:00	18歳以上 30人	3,000円	初心者でも気軽にできます。心身のリフレッシュに! 1/9・16・23・30・2/13・20・27・3/6・13・27

※上記日程は変更する場合があります。



☆教室の受付日時及び場所

12月1日(月) 13時～15時及び19時～20時

富士宮市民体育館

注意事項

- 申込書の記入欄は全てご記入ください。
- 現在受講中の方は各教室の終了時に次期の申し込みができます。
- 各教室の会場及び駐車場でのトラブルは責任を負いかねます。ご了承ください。
- 妊娠中のの方は安全の為教室の受講はご遠慮ください。
- 原則として、一度納付した受講料は返金できません。
- 一般受付に来られない方は下記事務局までお問い合わせください。(12/20まで受付予定)
- 受講希望者が10名に達しない場合は開講しません。
- 申し込みされた方は、受領書に記載の注意事項をご確認下さい。ご不明な点はお問い合わせください。
- 定員になり次第締切といたします。

スリッパ等をご持参ください

連絡先・・・・富士宮市スポーツリーダーバンク事務局

080-8023-0036 矢部