2026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
共催：富士宮市・富士宮市教育委員会

会場	教室名	曜日・回数 時　間	対　象 定　員	受講料	内　容 日　程
上野会館	かんたんストレッチ＆エアロビクス （秋山　梨南）	火曜日（全10回） 9:30～11:00	18歳以上 20人	3,000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！ 1/12・19・26・2/2・9・16・3/2・9・16・23
武道場体育館	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 1/12・19・26・2/2・9・16・3/2・9・16・23
第二市民体育室体育館	健康ZUMBA （仲間クラウディア）	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！ 1/13・20・27・2/3・10・17・24・3/3・10・17
	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！ 1/14・21・28・2/4・18・25・3/4・11・18・25
東小体育館	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 25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 1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12
交流センター富丘	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！ 1/8・15・22・29・2/5・12・19・26・3/5・12
交流センター大富士	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！ 都合により休講

※　上記日程は変更する場合があります。

受付案内

無料体験できます
是非　ご参加ください

☆ **教室の受付日時及び場所**

12月7日(月)　13時～15時及び19時～20時　　富士宮市民体育館

注意事項

スリッパ等をご持参ください

1. 申込書の記入欄は全てご記入ください。
2. 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。
3. 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。
4. 妊娠中の方は安全の為教室の受講はご遠慮ください。
5. 原則として、一度納付した受講料は返金できません。
6. 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)
7. 受講希望者が10名に達しない場合は開講しません。
8. 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。
9. 定員になり次第締切といたします。

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