

2025年度 第2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 館 上 野	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！ 9/2・9・16・30・10/7・14・21・28・11/11・18
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 9/2・9・16・23・30・10/7・14・21・28・11/11
第 二 市 民 体 育 室 体 育 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！ 9/3・10・17・24・10/1・8・15・22・29・11/12
	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！ 9/4・11・18・25・10/2・9・16・23・30・11/6
体 育 館 東 小	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	音楽に合わせて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 9/5・12・19・26・10/3・10・17・24・31・11/7
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！ 9/5・12・19・26・10/3・10・17・24・31・11/7
()内は講師氏名					

※ 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

☆ 教室の受付日時及び場所

8月4日(月) 13時～15時及び19時～20時

富士宮市民体育館

注意事項

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。(8/20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