

令和3年度 富士市交流プラザ生活文化事業  
りぷす富士(富士市交流プラザ)

教室名	日程			ところ	定員	受講料	申込期間
椅子を使ったボディコンディショニング	4/14 ~ 6/23	水		19:00~20:30	多目的ホール	30名	¥4,300
腰痛・肩こり解消教室	4/13 ~ 7/27	火		13:30~15:00			
<del>お腹まわりのシェイプアップ</del>	<del>4/8 ~ 8/12</del>	<del>木</del>		<del>10:00~11:30</del>			
ベシツクヨガ	4/8 ~ 6/24	木		19:00~20:30			
痛みやケガを予防する軽い筋トレ教室	4/14 ~ 7/28	水	10回	10:00~11:30			
<del>女性のためのハンリムボディメンテナス</del>	<del>4/12 ~ 6/21</del>	<del>月</del>		<del>19:00~20:30</del>			
<del>シア健康ヨガ</del>	<del>4/8 ~ 6/24</del>	<del>木</del>		<del>13:00~14:30</del>			
<del>リラックスヨガ</del>	<del>4/13 ~ 6/22</del>	<del>火</del>		<del>18:30~20:00</del>			
<del>アスリートヨガ</del>	<del>4/13 ~ 6/22</del>	<del>火</del>		<del>20:00~21:30</del>			
ちびっこわんぱく広場	4/20、5/18、6/15、7/20、8/17	毎月第3火曜日	5回	10:00~11:30			

※~~====~~ は定員に達したため応募終了

富士市交流プラザまで直接来館してお申込みください。