

受講生 募集

主催 公益財団法人 富士市振興公社
富士市交流プラザ
りふ+富士 ☎0545-65-5523

痛みやケガを予防する 軽い筋トシ教室

いつでもどこでも簡単に取り組めて、カラダを快適に整えてくれるストレッチ体操。ストレッチでカラダに柔軟性を与え、そのうえで前腕や肩甲骨、腰回りや股関節、首周辺の筋肉を軽い筋トシで鍛えます。ケガをしにくいカラダづくり、肩こりや腰痛など痛みを知らないカラダを手に入れましょう！！

〔日 時〕 令和3年4月14日～7月28日 毎週水曜日（15回）

〔時 間〕 10:00～11:30 〈除：5/5〉

〔場 所〕 富士市交流プラザ 多目的ホール

〔定 員〕 30 名

〔対 象〕 一 般

〔受講料金〕 4,300円（チケット制）

〔講 師〕 ㈱ランウォーク インストラクター



※受講に関するの注意点※

30名の登録制として15回の教室を開催します。回数券を使用し、その15回開催中ならいつでも受講することができます。
10回を超えて受講を希望する場合は、その都度1回430円をお支払いいただくことで受講することができます。

応募方法

- 申込期間 **令和3年3月1日(月)から3月7日(日)**
来館受付時間は 8:30～20:30 迄です。
- 申込方法 (FAXの申込み) FAX・はがきまたは直接来館してお申込み下さい。
教室名、氏名、ふりがな、生年月日、年齢、住所、自宅電話番号及び携帯電話番号を記入の上 FAX(0545-65-5538)して下さい。FAX送信後、申込み受理の有無を電話にて確認して下さい。
(トラブル防止のため、必ず電話にて確認願います。確認電話が無いFAX申込につきましては無効とさせていただきます。)
- (はがきの申込み) はがきの場合は **3月7日(日)** 必着とします。(記入内容はFAX申込と同じです)
郵送先 416-0915 富士市富士町20-1
- (来館の申込み) 直接来館での申込みは、専用書類に記入してお申込み下さい。
- ご 注 意 受講希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。
抽選日は **3月9日(火)** 午前10:00より富士市交流プラザ事務所で抽選いたします。
受講料のお支払いは当選ハガキ到着後、来館してお支払い下さい。
教室受講の権利は、他の人に譲ることはできません。また、お子様同伴での受講は出来ません。
当選者は、特別な理由がない限りキャンセルできません。

※交流プラザ駐車場には数に限りがあります。公共交通機関または車の乗り合わせによるご来館にご協力お願いいたします。