

令和6年度 富士市交流プラザ生活文化事業  
第1期募集教室一覧

教室名		日程				定員	ところ	受講料	申込期間
①	エンジョイダンシング&ワークアウト	4/10 ~ 6/19	水	10回	19:00~20:30	35名	多目的ホール	¥4,300	3/1~3/14
②	腰痛・肩こり解消教室	4/9 ~ 6/18	火	10回	13:30~15:00				
③	お腹まわりのシェイプアップ	4/11 ~ 6/20	木	10回	10:00~11:30				
④	ベ シ ッ ク ヨ ガ	4/11 ~ 6/27	木	10回	19:00~20:30				
⑤	痛みやケガを予防する軽い筋トレ教室	4/10 ~ 6/19	水	10回	10:00~11:30				
⑥	女性のためのハンサムボディメンテナンス	4/1 ~ 6/17	月	10回	19:00~20:30	30名	練習室1		
⑦	シニア健康ヨガ	4/11 ~ 7/4	木	10回	13:00~14:30	35名			
⑧	リラックスヨガ	4/9 ~ 6/18	火	10回	18:30~20:00				
⑨	アスリートヨガ	4/9 ~ 6/18	火	10回	20:00~21:30				
⑩	こつこつ貯筋健康プラス	4/8 ~ 6/24	月	10回	13:30~15:00				

※⑥は女性限定、⑦・⑩は60歳以上が対象。②・③・⑤は令和6年度からチケット制を廃止し、全10回で1期の教室に変更になります。あらかじめご了承ください。

申込期間内にFAX・はがきまたは直接来館してお申込みください。

直接来館での申込は、受付にあります申込書類に記入してお申込みください

FAX・はがきの場合は、教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・自宅電話番号・携帯電話番号を記入して下記の連絡先までお送り下さい

はがきの場合は、3月14日必着とします

連絡先:富士市交流プラザ 富士市富士町20-1 TEL:0545-65-5523 FAX:0545-65-5538

受講希望者多数の場合は抽選とさせていただきます