

## 女性のためのハンサムボディメンテナンス

「もっと体を引き締めて美しくなりたい」「もっとカッコよく  
タフになりたい」「もっと不調に悩まず元気になりたい」そんな  
女性のみなさん、筋膜リリース・筋カトレーニング・筋持久  
カトレーニング・有酸素運動などを通して、なりたい自分に近  
づくエクササイズを始めてみませんか？



- 〔日 時〕 令和3年4月12日～6月21日  
毎週月曜日（10回）〈除：5/3〉
- 〔時 間〕 19：00～20：30
- 〔場 所〕 富士市交流プラザ 多目的ホール
- 〔定 員〕 30 名
- 〔対 象〕 一 般（女性限定）
- 〔受講料金〕 4,300円
- 〔講 師〕 村井 美和（メノポーズケアインストラクター）



### 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場合もあります。)
- (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、受付にあります申込用紙に記入してお申込み下さい。
- 諸 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。

富士市振興公社が主催するイベントや教室の開催・募集情報を  **twitter**  **Facebook** で、お知らせしています。  
公社HP (URL : <http://www.fuji-kousya.jp/>) から、ご利用いただけます。