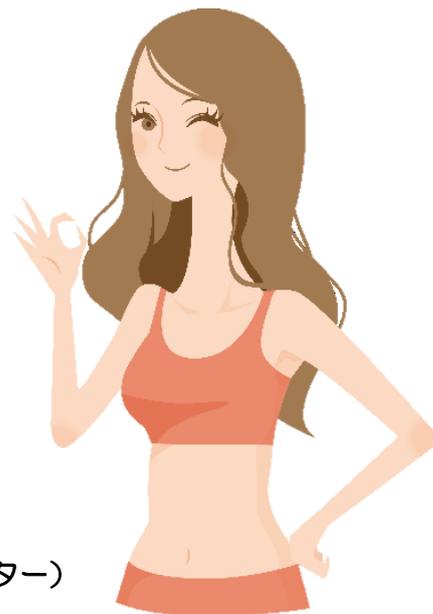




女性のためのハンサムボディメンテナンス

「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・筋力トレーニング・筋持久
力トレーニング・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7年4月7日～6月16日
毎週月曜日（10回）〈除：5/5〉
- 〔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 美和先生（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7年3月3日(月)から3月16日(日)**
来館受付時間は 8:30～20:30 迄です。
- 申込方法 FAX・はがきまたは直接来館してお申込み下さい。
(FAXで申込み) 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。)
- (はがきで申込み) **3月16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
- (来館で申込み) 受付にある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18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。
必ず受講できる教室のみ申込みしてください。どれか一つに当選するために複数申込みを
するなど、当選後にキャンセルする見込みの講座への申込みはお控えください。

※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。