

# 受講生 募集

主催 公益財団法人 富士市振興公社  
富士川ふれあいホール  
0545-81-2333  
りふ+富士

## 女性のためのヘルシーボディフィットネス



室内のウォーキング・スキップ・音楽に合わせた運動を通して、脂肪燃焼・持久力向上、下肢への適度な衝撃で加齢により起こりやすい骨粗しょう症の予防、ストレス発散にも役立っています。

- 〔日 時〕 令和7年4月8日～6月24日  
毎週火曜日（10回）
- 〔時 間〕 10:00～11:30
- 〔場 所〕 富士川ふれあいホール 多目的ホール
- 〔定 員〕 25 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7年3月7日(金)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  
(来館の申込み) 電話または直接来館してお申込み下さい。  
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。  
開催日程は気象警報等により変更する場合があります。  
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。**

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。