

ご希望にお応えて



体力づくり祭り

ドキ
ドキ



自慢の



ワクワク

体の中が
ドンチャン
騒ぎ

~今より、

- 引き締まった魅せる体
- 美しくスタイルの良いカラダ
- キレイなボディライン
- 運動会でNO. 1

お父さん、お母さんになるう~



体脂肪率-5%!?



体力づくり祭りの
楽しみ方



① 体組成イベント

体脂肪率-1% → 500円プレゼント
につき (三菱UFJギフトカード)



② Good Jobカードイベント

「その行動すばらしい」→ほめられればゲット
1ヶ月5枚以上で → 500円プレゼント
(三菱UFJギフトカード)



③ 表彰状贈呈イベント

頑張ったアカシを残そう!
イベント最後には、心温まる賞状ゲット!



[日程]

- 1ヶ月コース (6月スタート 申し込み開始から)
- 2ヶ月コース (6月スタート 申し込み開始から)

[利用対象施設] → 使い放題

山梨市屋内温水プール、牧丘 B&G 海洋センター、
塩山 B&G 海洋センター

※参加者は期間内利用券不要 (体力づくり祭りパス発行)

[参加費]

- 1ヶ月コース 3,000円
- 2ヶ月コース 6,000円

教室参加者には...

高級風健康ドリンク
アフリカ紅茶
3本

プレゼント!!

[対象者]

運動のできる、健康に問題のない18才以上の方。

[お申し込み方法]

お電話にてご予約後、直接受付にてお申込み下さい。

山梨市屋内温水プール
指定管理者 (株) フィッツ 山梨市上石森665-2

今すぐお電話を
TEL. 0553-

23-5211

山梨市民総合体育館 / 屋内温水プール / 牧丘B&G / 塩山B&G 教室タイムテーブル

		10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
火曜日	山梨市民総合体育													脂肪燃焼効率アップ		アクティブシェイプ(関口)			
	屋内温水プール					シェイプアップ & 引き締め効果アップ				ウォーキングアクア(フィット)						ウォーキングアクア(フィット)			
水曜日	山梨市民総合体育			シェイプアップ & やさしいヨガ(安達)		汗かき & 調整力アップ										引き締め効果バツグン		かんたんバチ&キック(長田)	
	屋内温水プール			New		脂肪燃焼効率アップ													
木曜日	山梨市民総合体育			アクティブシェイプ(武井)		趣味の幅が広がる				フラダンス 毎月第2・4木曜日(武藤)						狙った部位をシェイプアップ		フラダンス毎月第2・4木曜日(岩柳)	
	屋内温水プール							泳ぎの基本から習おう		大人のための水泳教室(初級者)(フィット)	大人のための水泳教室(中級者)(フィット)							大人のための水泳教室(初級者)(フィット)	大人のための水泳教室(中級者)(フィット)
金曜日	山梨市民総合体育			元気100倍(小島)		ハツラツいきいきな身体に!				ボールエクササイズ(長田)						簡単筋力あっぷ		ウォーキングエクササイズ(梶原)	
	屋内温水プール					シェイプアップ & 引き締め効果アップ				ウォーキングアクア(フィット)								ウォーキングアクア(フィット)	

		10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
火曜日	牧丘B&G													泳ぎの基本から習おう		引き締め効果バツグン		かんたんバチ&キック(北村)
	塩山体育館 塩山B&G			ヨガ教室(望月)		汗かき & 調整力アップ				大人のための水泳教室(初級者)	大人のための水泳教室(中級者)					汗かき & 調整力アップ		ヨガ教室(望月)
水曜日	牧丘B&G			元気100倍(小島)		ハツラツいきいきな身体に!										脂肪燃焼		
	塩山ふれあい館 塩山B&G															シェイプアップ & 引き締め効果アップ		アクティブシェイプ(関口)
木曜日	牧丘B&G			ビューティーボディサークット(小島)		メタボリック解消!										お腹のシェ		ピラティス(橋口)
	塩山ふれあい館 塩山B&G					趣味の幅が広がるカルチャー教				フラダンス毎月第2・3・4木曜日								
金曜日	牧丘B&G															すっきり爽やかな教室!		腰痛肩こり予防(小島)
	塩山B&G																	大人のための水泳教室(中級者)(フィット)



・参加自由な目的別運動教室
(自分にあった運動教室をさがして見よう)



・新しい運動教室(このチャンスにぜひご参加ください)