



流水健康教室
ニングジ
ム・サウ
ナが毎日
(日曜除く)
利用でき、
丁寧なコー

ふじスポーツクラブ25周年感謝キャンペーン



温水プール一般開放!



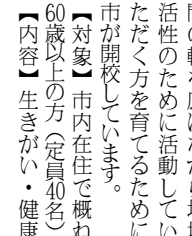
コーチ・インストラクターも充実!



水中エアロビクス

★1月からは毎週土曜夜(7時～9時半)に25メートルの温水プールを一般開放しました。費用は一般三百円(小学生まで二百円)。会費は無料です。

古川渡のふじスポーツクラブ(進藤代表)では『鍛えよう!!』とマに幼児から八十歳のお年寄りまでが健康づくりを楽しんでいます。フィットネス会員になると月会費七千三百五十円(スエーデン・プール・エアロビクス・スタジオ・オ・トレ・ニングジ・ム・サウ・ナが毎日(日曜除く)利用でき、丁寧なコー



流水健康教室

はつらつ鶴舞大学
平成23年度学生募集集中
健康ではつらつとした鶴舞を目指して学び、仲間の輪を広げながら地域活性のために活動していただく方を育てるために市が開校しています。

【対象】市内在住で概ね60歳以上の方(定員40名)

【内容】生きがい・健康

【問合せ】四三三一九五一(都留市中央公民館)

【会場】ふじスポーツクラブ

【費用】無料

【筆記用具】手鏡・飲み物を持参ください。

【主催】NPO日本

【申込】黒田隆子さん

juerou21@ezweb.ne.jp

2月7日 OPEN!!

エステティック & ネイルサロン

Fairy フェアリー

都留市小野308-1(旧ドマーニ)

☎080-5432-3030

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

都留俳壇
○これからは猫科にぞくし炬燵守
○小形山 堀野綾子
○生きている希望まだある冬木の芽
○四日市 星野純子
○裸婦像に羽二重のごと細雪
○古川渡 野中定代
○毛皮着てそっと包んだふしあわせ
○中津森 小林ひろみ
○思案する事から逃げて懐手
○中央 志村光代
○転生も女でよろし冬至風呂
○上谷 石井郁子

医療健康講座(都留CATV/11チャンネル)

毎日12:30～17:30～21:30(15分間)

『冬の肌荒れ』(瀧澤英夫医師)

14日『花粉症』(野村道子医師)

※過去の放映ビデオは、びゅうあふで借りられます。

英語発音半日講座

カタカナ英語がら脱出



リズムを心がけて!

【日時】二月五日・

十九日、三月五日・

十九日の各土曜

午後一時～五時(四時間)

：各回とも同じ内容です。

【会場】ふじスポーツクラブ

【費用】無料

【筆記用具】手鏡・飲み物を持参ください。

【主催】NPO日本

【申込】黒田隆子さん

juerou21@ezweb.ne.jp

2月7日 OPEN!!

エステティック & ネイルサロン

Fairy フェアリー

都留市小野308-1(旧ドマーニ)

☎080-5432-3030

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※

※※※※※



南国風の店内にゆつたりアテール



軽快なナン作り

文大通り谷高前、スパイシーなカレーが香るインドレストラン『マハラジャ』：本場シェフ・兄のサンカルさん(左)と弟のラジさんが優しい笑顔で迎えてくれる。「自慢は手づくりナン! こねて一晩寝かせた生地を注文されてからタンドール(備長炭の窯で焼きます。ふっくらアツアツをどうぞ!」店長の渡辺光子さんは、夫・清二さん(渡辺宗人企画)がデザイン施工した河口湖のイン

※ディナーセット(1300円～) カレーの後はチャイやラッシーもお楽しみください! タンドール料理・サモサ(ジャガイモを生地で包み揚げたネパールの朝食)などインド料理はお酒にも合う(地ビールあり)。ナロー(380円)は野菜たっぷり…文大生に人気上昇中!

【ランチ】11:00～2:30 文大通り

【ディナー】5:00～9:30

※第2・4火曜定休

テイクアウトもどうぞ ☎56-7064

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

本格カレー&手づくりナン

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

マハラジャ

慶応ゼミナール

～個人指導制～【対象】小学生・中学生・高校生

新学年に向けての勉強が始まっています。

★慶応ゼミナールでは、復習を中心に、実力の基礎を固め

“新学年でのステップアップ”を目指します。

★ひとつひとつの事柄を理解しながら覚えていく事が

“大きな実力”につながります。

生徒募集

無料体験授業

実施中

無料体験授業

実施中

無料体験授業

実施中

無料体験授業

実施中

無料体験授業

実施中

無料体験授業

実施中

ブロードバンド予備校

【対象】高校1年生～高校3年生

今年も春の無料招待講座!! 受付開始

一人3講座まで 無料でご招待

【申込期間】2月1日(火)～2月末日(月)

ライブに差をつける!! 詳しくは下記へ

～問合せ・申込み～(PM4:30～8:00) 都留市駅前校 0554(43)0020