

令和4年度 福井市東山健康運動公園

レッスンスケジュール

整理券配布は、
30分前からです。





〒918-8215

福井市寮町50字5番地

(0776) 54-9190

・設置者 福井市（所管課：建設部公園課）
・指定管理者（公財）福井市ふれあい公社

管理運営上支障が認められるときは、開催日・開催時間を変更する場合があります。

曜	会場	午前の部		午後の部	夜の部
月	2階 観覧席		10:30~11:20(30人) ポルドブラ 講師:加藤美穂		
	スタジオ				
火	2階 観覧席	9:30~10:20(30人) 元気アップ体操 講師:稲田友香子 	10:30~11:20(30人) 楽しい陸トレ 講師:半澤清江	夏期のみ開催 (7/5~8/30)	19:30~20:20(30人) 美尻エクササイズ 講師:稲田友香子 
	スタジオ				
	プール		10:30~11:20(40人) 楽しい水中運動  講師:半澤清江	夏期なし	
水	2階 観覧席	9:30~10:20(30人) バレトン 講師:廣田衣美	10:50~11:40(30人) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕	13:30~14:30(30人) ステップアップトレーニング 講師:当館職員 	7月・9月 のみ開催
	スタジオ				
木	2階 観覧席				19:30~20:20(30人) 楽しくエアロ 講師:伊東千春 
	スタジオ	9:30~10:20(20人) スマートコア 講師:下道晶	10:50~11:40(20人) ボディボール 	14:50~15:10(20人) ストレッチ体操  講師:当館職員	無料
金	2階 観覧席			13:30~14:20(30人) ビューティフルウォーキング 講師:稲田友香子	
	スタジオ			14:40~15:00(15人) ストレッチポール  講師:当館職員	無料
土	スタジオ	9:30~10:20(20人) Enjoyサーキットトレーニング 講師:廣田衣美 			
日	2階 観覧席		10:30~11:20(30人) サンデーチェンジ 講師:週替わり 		

【コロナウイルス感染状況により、変更となる場合があります。】

- * 16歳以上で医師から運動を制限されていない人が対象です。
- * それぞれに「休講日」がありますので確認して受講してください。
- * 事故防止のため、開催時間を過ぎてからの参加はできません。
- * 1レッスン100円です。「レッスン受付」にて必ず「整理券」と交換してください。

注)一部無料ショートレッスンあり (トレーニングルームにて、レッスン開始30分前から整理券を配布します)

シューズが
必要です

