



R6年度

福井市東山健康運動公園

「4月から始まる各種レッスン」のお知らせ

曜	レッスン名	開催期間	時間	定員
月	Let's enjoy 筋トレ	4/8～翌 3/24	9:30～10:20	35人
	ポルドブラ		10:50～11:40	35人
火	元気アップ体操	4/9～翌 3/25	9:30～10:20	35人
	楽しい水中運動	4/9～6/18 9/3～翌 3/25	10:30～11:20	40人
	楽しい陸トレ	7/2～8/27	10:40～11:30	35人
	美尻エクササイズ	4/9～翌 3/25	19:30～20:20	35人
水	ボディメンテナンス	4/10～翌 3/26	9:30～10:20	35人
	からだほぐし改善体操		10:50～11:40	35人
木	スマートコア	4/11～翌 3/27	9:30～10:20	25人
	流す・伸ばす・鍛える		10:50～11:40	25人
	楽しくエアロ		19:30～20:20	35人
金	リズムコア&ストレッチ	4/12～翌 3/28	10:30～11:20	25人
	ビューティフルウォーキング		13:30～14:20	35人
	りらくすっきり		14:30～15:20	25人
土	Enjoy サーキットトレーニング	4/13～翌 3/29	9:30～10:20	25人
日	ZUMBA®	毎月第3日曜日	10:30～11:20	35人

いずれも

対象 16歳以上で、医師から運動を制限されていない人。※子ども連れの方は受講できません。

受講料 1回100円 ※利用料金が別途必要です。

申込 当日レッスン開始30分前から受付。窓口にて先着順で整理券配布。

※それぞれに休講日があります。詳しくは、お問い合わせください。

※天候などにより、内容の変更、休講となる場合があります

問合せ先 福井市東山健康運動公園 TEL (0776) 54-9190

