

2026 (R8)

1.12

(月・祝)

NEW YEAR BODY MAKE EVENT

ボールエクササイズサーキット

×

ピラティス&美ウォーク

各70分

ボディメイク1部 滝汗覚悟! 正月太りを解消!

ボール
エクササイズ
サーキット

9:30~10:40

ボールを使って全身くまなく動かした後、バラエティに富んだ筋トレと有酸素運動を組み合わせたトレーニングを行います。

【講師】秋本 真希 氏



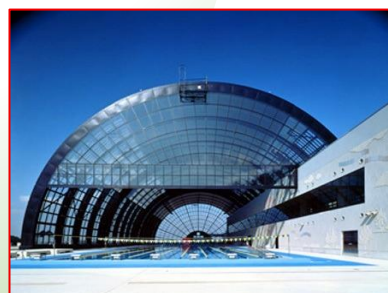
ボディメイク2部 今からでも遅くない 目指せ! 背中美人

ピラティス
&
美ウォーク

11:00~12:10

姿勢良く美しく歩いてみませんか? ピラティスで体幹を鍛えて正しいカラダの動かし方をマスターしてからウォーキングをします。

【講師】稲田 友香子 氏



日時 令和8年1月12日(月・祝)
ボディメイク1部 9:30~10:40
ボディメイク2部 11:00~12:10
定員 各50名(応募多数の場合は抽選)
※16才以上で医師から運動を制限されていない人。子ども連れは不可

受講料 各500円(別に施設使用料が必要)

申込 12/1(月)~12/26(金)15時まで
窓口または電話にて受付
福井市東山健康運動公園
住所 福井市寮町 50-5
電話 0776(54)9190



指定管理者 (公財)福井市ふれあい公社