

2026 (R8)  
1.12  
(月・祝)

## NEW YEAR BODY MAKE EVENT

### ボディメイク 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 滗汗覚悟！正月太りを解消！

ボル  
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

目標せ！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】稻田 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

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