



# 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	9:30~10:20(35人) Let's enjoy 筋トレ 講師:秋本真希	10:40~11:30(35人) ポルドブラ 講師:加藤美穂		
火	2階 観覧席	9:30~10:20(35人) 元気アップ体操  講師:稲田友香子	10:40~11:30(35人) 楽しい陸トレ 講師:秋本真希		19:30~20:20(35人) 美尻エクササイズ  講師:稲田友香子
	スタジオ		7・8月のみ開催	13:30~14:20(25人)  かんたんサーキット 講師:桑内浩美	
	プール		10:30~11:20(40人) 楽しい水中運動  7・8月なし 講師:秋本真希		無料
水	2階 観覧席	9:30~10:20(35人) ボディメンテナンス  講師:下道晶	10:40~11:30(35人) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕	13:30~14:20(35人)  ステップアップ トレーニング 講師:高村美由紀	14:30~14:50(35人)  コア&リラックストレッチ 講師:高村美由紀
木	2階 観覧席	10:30~11:00(35人)  貯筋運動&ストレッチ 講師:高村美由紀	無料:7・8月のみ開催		19:30~20:20(35人) 楽しくエアロ  講師:伊東千春
	スタジオ	9:30~10:20(25人) スマートコア 講師:下道晶	10:40~11:30(25人)  ボディボール 講師:秋本真希	14:50~15:10(25人) ストレッチ体操  無料 講師:高村美由紀	
金	2階 観覧席			午後の部	
	スタジオ		10:30~11:20(25人) リズムコア&ストレッチ  講師:高村美由紀	13:30~14:20(35人) ビューティフルウォーキング 講師:稲田友香子	14:30~15:20(25人)  ストレッチポール& りらくすっきり 講師:当館職員
土	スタジオ	9:30~10:20(25人) Enjoyサーキットトレーニング  講師:秋本真希			
日	2階 観覧席		10:30~11:20(35人) ZUMBA®  講師:木部真紀	毎月第3日曜 のみ開催	

【悪天候等により、変更及び休講となる場合があります。】

日程変更及び休講、講師代行の際はホームページでお知らせいたします。(電話によるお問い合わせ可)

- \* 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 無料レッスンあり(整理券を配布します)

 シューズが  
必要です

## レッスンの内容(どのレッスンも初心者レベルです。お気軽にご参加ください)

レッスン名	内 容
Let's enjoy 筋トレ	筋トレで何をすればいいのかわからない人も、一緒に楽しく体を動かしましょう!
ポルドブラ	バレエとピラティスが融合したエクササイズ。姿勢が良くなり、体幹も鍛えることができます!
元気アップ体操 	簡単な有酸素運動・ストレッチ・筋トレなどで、体力アップと元気な体を作りましょう!
楽しい水中運動	水の特性で膝・腰に負担をかけず、全身を動かし生活習慣病の改善に繋がしましょう!
楽しい陸トレ (※夏期のみ開催)	筋量を増やし、基礎代謝アップ!転倒防止や認知症予防に繋がしましょう!
 新かんたんサーキット	有酸素運動と自重を用いた筋トレを交互に行うサーキットトレーニングにより、効率よく脂肪燃焼を行います!
美尻エクササイズ 	マットやボールを使い、ヒップアップに必要な筋肉を活性化させます!
ボディメンテナンス 	有酸素運動と筋トレを行い、全体の筋力バランスを整え、基礎体力を向上させます!
からだほぐし改善体操	腰痛・膝痛・肩こりなどの痛みをほぐし、関節の運動と体操で体調を整えます!
 新ステップアップトレーニング	ステップ台などを使った体操で、足・腰・お尻の筋肉をしっかり使います。 楽しく(貯筋・脂肪燃焼・膝痛・腰痛予防・脳トレも?)汗を流しましょう!
スマートコア	ゆっくりコントロールされた動きで体を内側から鍛え、全身のバランスを改善!
 新ボディボール	ボールを使って、筋力・柔軟性UP!協調性が身に付き、認知症予防の効果もあります!
楽しくエアロ 	シンプルな動作で全身をバランスよく動かしながら、基本的なステップを習得し、脂肪を燃焼させていきます。初めての方も安心して参加できるクラスです!
リズムコア&ストレッチ 	音楽に合わせた簡単なリズム体操&体幹を意識したストレッチでリフレッシュ!
ビューティフルウォーキング	歪みや癖を自覚し、ストレッチやエクササイズで正しい姿勢や歩き方を身につけましょう!
 新ストレッチポール&りらくすっきり	ストレッチポールでコアを整え、筋肉を伸ばしたり、関節をほぐしたりしながら全身をリラックスさせます。部分的な引締めによりスッキリと仕上げましょう!
Enjoyサーキットトレーニング 	エアロ・筋トレで全身を動かすボデイトレーニングです。爽快感を味わいましょう!
ZUMBA® 	脂肪燃焼効果の高いラテン音楽を中心とした簡単なダンスフィットネスプログラムです! (毎月第3日曜日のみ開催となります)
 新コア&リラックストレッチ	コアを意識しながらの簡単なエクササイズと、運動やなんらかの姿勢を続けたことなどにより縮んだ筋肉を引き伸ばし、柔軟性や運動機能を改善します!
ストレッチ体操 	体幹筋にアプローチしながらのストレッチで姿勢改善やバランス向上に繋がしましょう!
 新貯筋運動&ストレッチ (※夏期のみ開催)	筋肉を貯める唯一の方法は使うこと!衰えがちな大きな筋肉を使う運動と、可動域を広げ動きやすい身体にしていくストレッチを行います!

### 100円レッスン受付のご案内

#### ①入館の手続き

↓  
\*利用料金をお支払いいただきます。

#### ②レッスン受付場所にて整理券と交換する

\*1レッスンごとに100円必要です。 \*レッスン開始時間の30分前から整理券を配布します。

#### ★受講される皆様へお願い★

- 物を置いての順番取り及び場所取りはおやめください。
  - 大声でのお話はご遠慮いただき、1列になってお並びください。
- ※他のお客様の通行の妨げとなりますので、必ずお守りください。

↓  
\*整理券の交換受付は、受講するレッスンの開始時間までとなります。  
(開始時間を過ぎてからの整理券交換及び入室は出来ません)

#### ③整理券は、講師に直接お渡しください。



詳しくは↑  
こちらを検索!