

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（福）福井市社会福祉協議会

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) ☒かんたん陸トレ 講師:上道知佑		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) ☒かんたん水中運動  講師:上道知佑	7・8月なし	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) ☒筋コンディショニング 講師:秋本真希	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  講師:高村美由紀	無料
金	2階 観覧席	無料		午後の部	
	スタジオ	9:30~9:50 (15人) ☒バランスボール コンディショニング 講師:高村美由紀	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& りらくすつきり 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2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