New Year

BODY MAKE

2027・新春 イベント開催！





2027 (R9)
1.11
(月・祝)

・ボディメイク1部：9:30～10:40（70分） 秋本講師

ダイナミックストレッチ＆サーキットトレーニング

体を大きくリズミカルに動かし、関節を様々な方向に曲げ伸ばします。全身の筋肉をほぐした後は脂肪燃焼と筋力アップ！

・ボディメイク2部：11:00～12:10（70分） 伊東講師

簡単！楽しくエアロ♪

シンプルなステップで全身をバランスよく動かします。後半ではお馴染みの曲に合わせてダンシング♪ラストはストレッチでからだを整えましょう！

受講料：各500円
別に施設使用料が必要

定　員：各50人
応募者多数の場合は抽選
抽選発表は12/26(土)10時～

※16歳以上で医師から運動を制限されていない人
※子ども連れは不可

申込：12/1(火)～25(金)15時まで
窓口又は電話にて受付

指定管理者　社会福祉法人 福井市社会福祉協議会
福井市東山健康運動公園
住所：福井市寮町50-5　TEL：0776-54-9190

Q R