

7・9月限定

初心者
大歓迎!

100

100円レッスン

ステップアップ トレーニング

水

曜日

13時30分～14時30分
(13時～整理券配布)

(7月5日・12日・19日・26日)
(9月6日・13日・20日)

定員 34名 (先着順) **当日受付**

担当 福井市東山健康運動公園
高村 (健康運動指導士)

ステップ台やストレッチマット、ボールなど
様々な道具を使って楽しく体を動かしましょう!
足・腰・尻・体幹の筋肉をしっかり使います。
脳への刺激も! お気軽にご参加ください!



指定管理者 公益財団法人 福井市ふれあい公社
福井市東山健康運動公園