







レッスンスケジュール

〒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・開催時間を変更または延期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		10:30～11:20 (50人) 脂肪燃焼エアロ 講師:武信香織 	
	スタジオ	9:30～9:50 (15人) ストレッチポール 無料 講師:当館職員	10:40～11:30	
火	2階 観覧席	9:30～10:20 (30人) 元気アップ体操 講師:稲田友香子 	10:30～11:20 (50人) 楽しい陸トレ 講師:半澤清江	19:30～20:20 (25人) 美尻エクササイズ 講師:稲田友香子 
	スタジオ			
	プール		10:30～11:20 (50名) 楽しい水中運動 講師:半澤清江	夏期なし
水	2階 観覧席	9:30～10:20 (35人) バレトン 講師:廣田衣美	10:50～11:40 (50人) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕	13:30～14:30 (28人) ステップアップトレーニング 講師:当館職員
	スタジオ			7月のみ (4回)
木	2階 観覧席	2Fへ 	2Fへ 	19:30～20:20 (20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	10:50～11:40 (25人) ボディボール 講師:秋本真希 	14:50～15:10 (28人) ストレッチ体操 無料 講師:当館職員
金	2階 観覧席		10:30～11:20 (25人) HIIT (ヒート) 講師:当館職員 	13:30～14:20 (50人) ビューティフルウォーキング 講師:稲田友香子
	スタジオ			
土	スタジオ	9:30～10:20 (28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 (25人) サンデーチェンジ 講師:週替わり	

【新型コロナウイルス感染状況により、変更となる場合があります。】

- * 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)一部無料ショートレッスンあり (トレーニングルームにて、レッスン開始30分前から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



レッスン名	内容
脂肪燃焼エアロ	脂肪燃焼効果の高い動き、ステップを覚えてガンガン汗をかきましょう！ ステップアップ、レベルアップを目標に自分を磨きましょう！！
元気アップ体操	簡単な有酸素運動とストレッチ、筋トレで、体カアップと元気な身体を作りましょう！
楽しい水中運動	水を蹴ったり、かき回したりすることで全身の筋肉をしっかり使います。 笑いながら体幹を鍛えましょう！ * 夏季期間は「楽しい陸トレ」になります。
美尻エクササイズ	マットやボールを使ったトレーニングでヒップアップに必要な筋肉を活性化させ キュッと締め、プリっと上がった美しいお尻を手に入れましょう！
バレトン	「バレ」はバレエ、「トン」は筋肉を鍛えるという意味の造語です。 有酸素運動と筋トレを組み合わせ、代謝をアップし、痩せやすい体に導きます。
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。 姿勢・筋力・柔軟性も高まります。
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させます。 日常生活の動作もより美しく、しなやかに！
ボディボール	「弾む」「転がす」「つかむ」「つぶす」を活かしながら、体の様々な部分に刺激を与え バランス感覚も養えるエクササイズです。
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！
HIIT (ヒート)	数種類の筋トレを20秒行い、10秒休む動作を交互に繰り返す高強度インターバル トレーニングです。脂肪燃焼、持久カアップ、ストレス発散、筋トレ効果大です！
ビューティフルウォーキング	ゆがみや癖を自覚し、原因を知り、ストレッチやエクササイズで正しい姿勢や歩き方を 身につけます。健康で若々しい身体づくりを目指しましょう！
Enjoyサーキットトレーニング	エアロ・筋トレ・サーキットトレーニングで全身を動かすボディトレーニング。 ストレス発散、やり終えた後の達成感・爽快感を一緒に体験しませんか。 トレーニング方法の分からない方必見です！
サンデーチェンジ	週によってエクササイズ内容が替わるので、いろいろとチャレンジしてみたい方にも おすすめです！
ストレッチポール	ストレッチポールで筋肉をゆるめ、基本姿勢である背骨を整えます。リラックス効果も。 20分ショートレッスン
ストレッチ体操	筋肉や関節を伸ばし、全身のバランスを良くしましょう。血行がよくなり疲れも取れます。 20分ショートレッスン

100円レッスン整理券配布のご案内

①入館の手続き

*利用料金をお支払いいただき、
更衣室ロッカーキーを受け取ります。

②「レッスン受付場所」にて整理券と交換する

*レッスン1回ごとに100円必要です。
(小銭をご用意ください)
*レッスン開始時間の30分前に整理券と交換します。
(更衣室ロッカーキーを必ず持参してください)

整理券配布時間から15分以降は、
受付カウンターにて配布します。

★受講される皆様へお願い★

- ・物を置いたままの順番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。

*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できません)

③整理券は、講師に直接お渡しください。