





# 100円レッスン (9月)

〒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		10:50~11:40 (20名) 脂肪燃焼エアロ 講師:武信香織 	時間変更 (整理券配布時間10:20~)	
	スタジオ	9:30~10:20 (10名) パワーヨガ 講師:Kei 			
火	2階 観覧席	9:30~10:20 (20名) 元気アップ体操 講師:稲田友香子 	会場・定員数 変更	19:30~20:20 (20名) 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 (30名) 楽しい水中運動 講師:半澤清江	【9月限定】 ♣9/2、16 (第1、3水曜日) 呼吸から始めるポールケア (身体を整える系) ♣9/9、23 (第2、4水曜日) HIIT (ヒート) (筋トレ燃焼系) 
水	2階 観覧席	9:30~10:20 (20名) バレト 講師:廣田衣美	10:50~11:40 (20名) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕		
	スタジオ			13:30~14:30 (10名) 講師:職員	
木	2階 観覧席	9:30~10:20 (20名) スマートコア 講師:下道晶	10:50~11:40 (20名) ボディボール 講師:秋本真希 	19:30~20:20 (20名) 楽しくエアロ 講師:伊東千春 	
金	2階 観覧席		10:30~11:20 (20名) エアロ&筋トレ 講師:松岡弓子 	13:30~14:20 (20名) ビューティフルウォーキング 講師:稲田友香子	
	スタジオ	9:30~10:20 (10名) モーニング健康体操 講師:hirona	新 		
土	スタジオ	9:30~10:20 (14名) Enjoyサーキットトレーニング 講師:秋本真希 		定員数変更	
日	2階 観覧席		10:30~11:20 (20名) 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症拡大防止により、当初予定より定員数を減らしております。】

- \* 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。

シューズが  
必要です 