

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	9:30～10:20 (25名) パワーヨガ 講師:Kei	10:50～11:40 (25名) 脂肪燃焼エアロ 講師:武信香織 	13:30～14:20 (15名) HIIT(ヒート) 講師:当館職員 	
	スタジオ				
火	2階 観覧席	9:30～10:20 (25名) 元気アップ体操 講師:稲田友香子 			19:30～20:20 (25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 (40名) 楽しい水中運動 講師:半澤清江		
水	2階 観覧席	9:30～10:20 (25名) バレトン 講師:廣田衣美	10:50～11:40 (30名) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> トレーニングルーム内 ひめトレ開催日 無料 毎月10日 13:00～13:15 (定員5名) 開催日以外でも随時体験できます </div>	
	スタジオ				
木	2階 観覧席				19:30～20:20 (25名) 楽しくエアロ 講師:伊東千春 
	スタジオ	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 	14:50～15:20 (20名) 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名) ZUMBA 講師:廣田衣美 	13:30～14:20 (30名) ビューティフルウォーキング 講師:稲田友香子	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 毎月2・4金曜日 </div>
	スタジオ	9:30～10:20 (20名) モーニング健康体操 講師:hirona		14:30～14:45 (15名) 無料 ストレッチポール 講師:当館職員	
土	スタジオ	9:30～10:20 (20名) 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。

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

