

令和5年度 福井市東山健康運動公園

レッスンスケジュール

整理券配布は、
30分前からです。

〒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 (35人) Let's enjoy 筋トレ 講師:秋本真希	10:50~11:40 (35人) ポルドブラ 講師:加藤美穂		
	スタジオ				
火	2階 観覧席	9:30~10:20 (35人) 元気アップ体操 講師:稲田友香子 	10:35~11:25 (35人) 楽しい陸トレ 講師:秋本真希 	夏期のみ開催 (7/4~8/29)	19:30~20:20 (35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 (40人) 楽しい水中運動 	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 (35人) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕 	13:30~14:30 (34人) ステップアップトレーニング 	7月・9月 のみ開催
	スタジオ		7/12~8/9休講		
木	2階 観覧席				19:30~20:20 (35人) エアロ&コアトレ 講師:稲田友香子 
	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) 流す・伸ばす・鍛える 講師:秋本真希	14:50~15:10 (25人) ストレッチ体操 	無料
金	2階 観覧席			13:30~14:20 (35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		10:30~11:20 (25人) リズムコア&ストレッチ 講師:高村美由紀 	14:40~15:00 (15人) ストレッチポール 	無料
土	スタジオ	9:30~10:20 (25人) Enjoyサーキットトレーニング 講師:廣田衣美 			
日	2階 観覧席		10:30~11:20 (35人) ZUMBA® 	偶数月の 第3日曜日のみ開催	

【悪天候等により、変更及び休講となる場合があります。】

日程変更及び休講、講師代行の際はホームページでお知らせいたします。(電話によるお問い合わせ可)

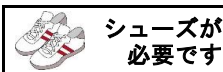
* 16歳以上で医師から運動を制限されていない人が対象です。

* 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。

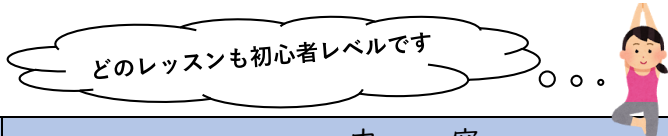
* 事故防止のため、開催時間を過ぎてからの参加はできません。

* 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)



レッスンの内容



レッスン名	内 容
Let's enjoy 筋トレ	筋トレで何をすればいいのかわからない人も、一緒に楽しく体を動かしましょう!
ポルドブラ	バレエとピラティスが融合したエクササイズです。姿勢が良くなり、体幹も鍛えることができます!
元気アップ体操	簡単な有酸素運動・ストレッチ・筋トレなどで、体力アップと元気な体を作りましょう!
楽しい水中運動	水の特長で膝・腰に負担をかけず、全身を動かし生活習慣病の改善に繋がしましょう!
楽しい陸トレ (*夏季のみ開催)	筋量を増やし、基礎代謝アップ!転倒防止や認知症予防に繋がしましょう。
美尻エクササイズ	マットやボールを使い、ヒップアップに必要な筋肉を活性化させます!
バレトン	有酸素運動にバレエの動きを取り入れ、筋肉を鍛えることで代謝アップ!
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!
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!
流す・伸ばす・鍛える	体に溜まっている余分な水分や老廃物を流し、筋肉の緊張を和らげトレーニングします!
エアロ&コアトレ	有酸素運動とインナーマッスルを鍛えるトレーニングで汗を流し、体力と代謝アップ!
リズムコア&ストレッチ	音楽に合わせた簡単なリズム体操&体幹を意識したストレッチでリフレッシュ!
ビューティフルウォーキング	歪みや癖を自覚し、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しょう!
Enjoyサーキットトレーニング	エアロ・筋トレで全身を動かすボディトレーニングです。爽快感を味わいましょう!
ZUMBA®	脂肪燃焼効果の高いラテン音楽を中心とした簡単なダンスフィットネスプログラムです! (偶数月の第3日曜日での開催となります)
ストレッチ体操	体幹筋にアプローチしながらのストレッチで姿勢改善やバランス向上に繋がしましょう!
ストレッチポール	ストレッチポールで柔軟性を向上させた後、ダンベルを用いてゆる〜筋力アップ!

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分前から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)

★受講される皆様へお願い★

- ・物を置いて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。