

10月から開催分！

# 福井市東山健康運動公園 秋から始まる講座 ご案内

## プールレッスン



講座名/講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
水中アクア体操 深草	火	10/13~12/22	19:10~20:10	10回	25人	2,700円
初中級水泳 秋本	水	定員に達したため、受付終了	19:00~20:15	20回	20人	5,400円
めざせ！上級教室 吉原		10/14~翌3/24	19:00~20:15	20回	20人	5,400円
初中級水泳 秋本		定員に達したため、受付終了	19:00~20:15	10回	20人	2,700円
スペシャル水泳教室 (中上級者) 秋本		定員に達したため、受付終了	19:00~20:15	20回	20人	5,400円

## 生きがいづくり講座(3期)



講座名/講師名	曜	開催期間	時間	回数	募集人数	受講料
楽しいヨガ 佐野	火	10/13~12/22	13:30~14:45	10回	22人	2,700円
パッチワーク 見奈美	水	定員に達したため、受付終了	10:30~11:45	10回	2人	2,700円
リラックスヨーガ 山田		定員に達したため、受付終了	19:15~20:30	10回	5人	2,700円
ヨガ 坪田		定員に達したため、受付終了	13:30~14:45	10回	11人	2,700円
キックボクシング (入門) 阪井		定員に達したため、受付終了	19:00~20:15	10回	3人	2,700円
フラダンス 小島		定員に達したため、受付終了	10:45~12:00	10回	9人	2,700円
コンディショニングヨガ 山崎		定員に達したため、受付終了	10:30~11:45	10回	9人	2,700円
太極拳 竹内		定員に達したため、受付終了	13:30~14:45	10回	12人	2,700円

※募集人数は、全期分お申込み数を差し引いての人数となります。

## 夜ヨガ(顔ヨガ)



期間	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
夜ヨガ(顔ヨガ) 羽鳥	金	10/16~12/18	19:10~20:10	10回	30人	2,700円

内 容 顔の表情筋を動かし、日常の表情グセやコリをリセットします。  
顔ヨガとソフトヨガが組み合わされた講座です。老若男女問わず行えます。

## 楽しくステップ体操講座

期間	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
楽しくステップ体操 高村(当館職員)		定員に達したため、受付終了	13:30~14:30	10回	15人	2,700円

内 容 音楽に合わせてステップ台を上がったり下ったり、足腰尻の筋肉をしっかりと使うので  
脂肪燃焼効果抜群！脳への刺激も！しっかりと汗を流して爽快！

※それぞれに休講日があります。  
※いずれも、コロナウイルス感染予防対策により、定員数を変更しました。  
申込み 窓口または電話にて随時受付いたします。