

初心者大歓迎！

100円レッスン

9/5

スタート
於:1階スタジオ

火曜日

100

13:30~14:20

(13時~整理券配布)

かんたん サーキット

簡単な有酸素運動と筋コンディショニングを交互に行います。心肺機能向上と筋力アップ、脂肪も燃焼させます。健康維持・増進しましょう！

開催日 令和5年9月5日~3月26日

定員 25名(先着順)

担当 福井市東山健康運動公園
桑内

指定管理者 公益財団法人 福井市ふれあい公社
福井市東山健康運動公園