








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		10:30～11:20 (50人) 脂肪燃焼エアロ 講師:武信香織 	
	スタジオ	9:40～10:00 (15人) ストレッチポール 無料 講師:当館職員		
火	2階 観覧席	9:30～10:20 (30人) 元気アップ体操 講師:稲田友香子 	10:30～11:20 (50人) 楽しい陸トレ 講師:半澤清江	19:30～20:20 (25人) 美尻エクササイズ 講師:稲田友香子 
	スタジオ		楽しい陸トレ開催 期間中は、1階スタジオにて開催	夏期のみ (7/6～8/24)
	プール		10:30～11:20 (50名) 楽しい水中運動 講師:半澤清江	
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 (50人) からだほぐし改善体操 講師:中田成裕	13:30～14:30 (28人) ステップアップトレーニング 講師:当館職員
	スタジオ			7月のみ (4回)
木	2階 観覧席			19:30～20:20 (20人) 楽しくエアロ 講師:伊東千春 
	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) ボディボール  講師:秋本真希	14:50～15:10 (28人) 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人) HIIT (ヒート)  講師:当館職員	13:30～14:20 (50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			
土	スタジオ	9:30～10:20 (28人) 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人) 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状況により、変更となる場合があります。】

- * 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 