

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 			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			13:30~14:20(25人) かんたんサーキット 講師:桑内浩美 	9月5日 スタート
	プール		10:30~11:20(40人) 楽しい水中運動 講師:秋本真希		
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 講師:高村美由紀 	9月のみ開催
	スタジオ				
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®  講師:木部真紀	偶数月の 第3日曜日のみ開催	

【コロナウイルス感染状況、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）

