



ステップアップ トレーニング

日時 4/12～6/21
13:30～14:30
毎週 水 曜日

初心者
大歓迎!

対象者 16歳以上
(医師から運動を制限されていない方)

受講料 1,000円(全10回)
(施設使用料は別途必要)

定員 30名(応募多数の場合は抽選)
担当 高村(健康運動指導士)

下半身の筋肉をしっかり使って、引き締め&
脂肪燃焼! 膝痛・腰痛予防・姿勢改善も☆
楽しく動いて、コンディションを整え、元気な
心と体づくり♪しましょう(^_^)/

3月17日(金)17時〆切

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