



ステップアップ トレーニング

日時 1/12～3/23
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 28名(応募多数の場合は抽選)

担当 高村 (健康運動指導士)

冬の運動不足を解消しましょう! 足・腰・お尻の筋肉
をしっかり使うので、引き締め&脂肪燃焼効果大!
膝痛・腰痛予防・姿勢改善☆みんな楽しく動いて、
汗かいて、からだイキイキ!コンディション改善(^^)/

12月1日(水) 申込開始～17日(金) 17時まで

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