

講座名 / 内容・対象者	定員	開催期間	曜	時間	回数	受講料	講師
水中アクア体操 * 水の中で音楽に合わせて身体を動かす体操。 膝や腰に負担が少なく、程よい筋力アップやシェイプアップに効果的な教室	30名	10/15 ~ 12/24 休講日:10/22	火	19:10 ~ 20:10	10	2,700 円	深草
初中級水泳 * 初級・・・クロールで50m泳げる人で、背泳ぎと平泳ぎの基礎を学ぶ講座 * 中級・・・クロールと背泳ぎが50m泳げる人で、平泳ぎ・バタフライの基本を学びながら、平泳ぎ・バタフライで50m泳げるようになるまでを目標とする講座。	25名	10/16 ~ 12/18	水	19:00 ~ 20:15	10	2,700 円	秋本
めざせ！上級教室 《上級者クラス》 * タイムにこだわり、より早く泳ぐことを目標とする講座。	25名	10/16 ~ 翌3/18 休講日:12/25,1/1,3/4	水	19:00 ~ 20:15	20	5,400 円	吉原

※ 但し、毎回別途 利用料金が必要です。

対 象 : 16歳以上で 医師から運動を制限されていない人
 それぞれに、レベルがありますので、ご確認のもと、お申込みください。
 (子ども連れの人を受講できません。)

申込み : **9月25日(水) 17時** までに
 お申込みください

窓口 または **はがき** にて 受付
 ※ 申込み多数の場合は、抽選となります。

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

〒918-8215

福井市寮町50-5

☎ (0776) 54-9190