



楽しく

ステップ体操

日時 10/14~12/23(全10回)

13:30~14:30

毎週水曜日

対象者 16歳以上で医師から

運動を制限されていない

受講料 2,700円(施設使用料は別途必要)

定員 15名(応募多数の場合は抽選)

担当 福井市東山健康運動公園

高村(健康運動指導士)

初心者
大歓迎!

20日(日)
まで

9月1日(火) 申込開始

音楽に合わせてステップ台を上ったり下りたり。
足・腰・尻の筋肉をしっかり使うので、貯筋効果・
脂肪燃焼効果抜群! 脳への刺激も! しっかり汗
を流して爽快! お気軽にご参加ください!

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