

楽しく

ステップ体操

受講料**無料**

ただし別途利用料金は必要

日時 10/16~12/18

(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人

講師 福井市東山健康運動公園
高村 (健康運動指導士)

定員 28名 (応募多数の場合は抽選)

25日(水)
まで

9月1日(日)申込開始

音楽に合わせてステップ台を上ったり
下りたりします。足・腰・尻の筋肉をしっかり
使うので、貯筋効果抜群！脳への刺激も！

お気軽にご参加ください！