

(公財) 福井市ふれあい公社

足羽ふれあいセンター 定期講座

2023
(3期)



講座名	強度	とき	曜日	時間	定員 (人)	回数 (回)	受講料 (円)
元気が出るヨーガ	★★	10/2~12/25 休講日 10/9 	月	9:45 ~ 10:45	45	12	4,560
おたのしみ健康体操	★★			13:00 ~ 14:00	30		
ほぐしてスッキリ	★			14:15 ~ 15:15	30		
心と体のリラックスヨーガ	★★			18:30 ~ 19:30	45		
ズンバ(夜)	★★★★			19:45 ~ 20:45	40		
ステップ&筋コン	★★	10/4~12/20	水	13:00 ~ 14:00	30	12	4,560
昼下がりのヨーガ	★			14:15 ~ 15:15	45		
ズンバ(朝)	★★	10/5~12/21 休講日 11/23	木	9:45 ~ 10:45	40	11	4,180
ビューティーヨーガ	★			11:00 ~ 12:00	45		
バレトンダイエット	★★	10/6~12/22 休講日 11/3	金	9:45 ~ 10:45	40	11	4,180
元気が出るすこやか体操	★			14:00 ~ 15:00	30		

* 申込状況によって、講座のおためし受講ができます。注) 事前申込みが必要です。



ところ (公財) 福井市ふれあい公社 足羽ふれあいセンター

対象 高校生以上で医師から運動制限をされていない人

申込 9月4日(月)までに、窓口又は電話申込(応募多数の場合は抽選)

申込先 足羽ふれあいセンター Tel34-8769 fax 34-8796

