

(公財)福井市ふれあい公社

健康づくり講座 2022年度

足羽ふれあいセンター 定期講座 (2期)

講座名	強度	とき	曜日	時間	定員(人)	回数	受講料
元気が出るヨーガ	★★	7/4~9/26	月	9:45~10:45	45	10	3,800円
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		
整うヨーガ	★★			18:30~19:30	45		
ズンバ(夜)	★★★★			19:45~20:45	40		
ステップ	★★	7/6~9/28	水	13:00~14:00	35	13	4,940円
初めてのヨーガ	★			14:15~15:15	45		
ズンバ(朝)	★★	7/7~9/29	木	9:45~10:45	40	12	4,560円
やさしいヨーガ	★			11:00~12:00	45		
バレトンダイエット	★★	7/1~9/30	金	9:45~10:45	40	13	4,940円
元気が出るすこやか体操	★			14:00~15:00	30		

祝日及び8月15日(月)は休講します



ところ 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 6月13日(月)までに窓口または電話受付(抽選)

申込先 足羽ふれあいセンター TEL34-8769 Fax 34-8796

