

(公財)福井市ふれあい公社

# 健康づくり講座 2022年



## 足羽ふれあいセンター 定期講座 (3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	★★	10/3~12/26	月	9:45~10:45	45	12	4,560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	★★	10/5~12/21	水	13:00~14:00	35	11	4,180円
初めてのヨーガ	★			14:15~15:15	45		
ズンバ(朝)	★★	10/6~12/22	木	9:45~10:45	40	11	4,180円
やさしいヨーガ	★			11:00~12:00	45		
バレトンダイエット	★★	10/7~12/23	金	9:45~10:45	40	12	4,560円
元気が出るすこやか体操	★			14:00~15:00	30		

10月10日(月)11月3日(木)11月23日(水)の祝日は休講します。



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 9月12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 Tel 34-8769

