

## 《平成30年度 第3期3か月講座開催のご案内》

- 【申込方法】 はがき又は窓口で受付  
 【申込先】 〒910-0018 福井市田原1丁目13-6 「フェニックス・プラザ講座」係  
 【締切日】 平成30年9月28日(金) 必着 定員35名を超える場合は抽選となります。  
 【受講料】 3,500円(10回) ※ただし、月・金曜日の講座受講料は、3,150円(9回)

講座名	曜日	開催日・時間	内容
顔ヨガ&ソフトヨガ	月	平成30年10月22日～12月17日 10:00～11:00	顔の表情筋を動かしてストレッチすることで日々の表情グセや凝りをリセット。簡単なヨガと組み合わせ、顔も体も鍛えます。老若男女問わず行えます。
健康フラダンス		平成30年10月22日～12月17日 14:00～15:00	激しい運動でない分、じっくりと様々な筋肉が強化され基礎代謝が上がります。太りにくい体に導きます。ゆっくりとしたハワイアン音楽で心も体も美しく。
元気に健康体操	火	平成30年10月16日～12月18日 9:30～10:30	音楽に合わせて簡単なストレッチや筋肉トレーニングで、健康で若々しいカラダを作りましょう。
シンプルヨガ		平成30年10月16日～12月18日 10:45～11:45	初めての方も経験がある方も、どなたでも幅広くチャレンジしていただけるヨガです。
太極拳	水	平成30年10月17日～12月19日 10:00～11:00	簡化24式太極拳 ゆったりとした動きは、忙しい日常から解放してくれカラダの芯からリラックス、新たなエネルギーを与えてくれます。
楽しい健康体操	木	平成30年10月18日～12月20日 10:00～11:00	自分の体重で負荷をかけ、無理のない筋肉トレーニングを行います。足腰、体感、バランスを鍛えます。
ピラティス	金	平成30年10月19日～12月21日 9:30～10:30	呼吸法や姿勢、基本の動きを確認し、心と体の内側に意識を向け、筋肉の弾力性と関節の柔軟性を高めていきます。
バレトン		平成30年10月19日～12月21日 10:45～11:45	「バレ」はバレエ、「トン」は筋肉を整えるという意味の造語です。有酸素運動と筋トレを組み合わせ、代謝をアップしやせやすいカラダに導きます。

※原則的に受講料の返還はできません。

## 《平成30年度 第3期1日講座開催のご案内》

- 【申込方法】 当日、開始時間の1時間前からトレーニングルームにて受付します。(先着順)  
 【受講料】 350円又は1日講座利用回数券1枚

講座名	曜日	開催日・時間	内容
エアロ&ヨガ	火	平成30年10月16日～12月18日 14:00～15:00	前半は簡単なステップでリズムに合わせて身体を動かし、後半はヨガのポーズを取り入れて身体のメンテナンスをしていきます。
おまかせ健康体操	水	平成30年10月17日～12月19日 14:00～15:00	骨盤まわりを整えて、腹筋や骨盤底筋を鍛えます。いつまでも若々しく健康的な体を目指します。
身体バランスヨガ	木	平成30年10月18日～12月20日 14:00～15:00	基本の呼吸法、アーサナ(ポーズ)をゆっくり丁寧におこないます。ヨガのアーサナで体の位置を確認しながらバランスを整えていきます。
簡単はつらつエアロ	金	平成30年10月19日～12月21日 14:00～15:00	簡単なステップで初めての方でも安心して参加していただけます。気持ちよく汗をかいて体力アップを目指しましょう。
かんたんピラティス	土	平成30年10月20日～12月22日 10:00～11:00	体の深層にあるインナーマッスルを鍛えて、骨格や内臓を正しい位置に戻します。腰痛予防や美姿勢、シェイプアップを目指します。
ぼかぼかヨガ		平成30年10月20日～12月22日 14:00～15:00	穏やかな呼吸で体を満たし、ゆったりしたポーズで体の流れを整えたら少し頑張るポーズで活力を与えます。体の硬い方でも大歓迎です。

- ◆場 所 フェニックス・プラザ トレーニングルーム
- ◆対 象 福井市内に住んでいる人又は勤めている人(中学生以下、お子様連れの方は受講できません)
- ◆休講…祝日
- ◆講座開催時もトレーニングルームは利用できます。

連絡先 TEL20-5060 フェニックス・プラザトレーニングルーム

※トレーニングルームは、平成31年3月31日をもちまして廃止となり貸室としての多目的ルームへ変更となります。