



この夏、
キレイを手に入れる

8月29日
TUE

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

女性デー

女性だけの空間でトレーニングしてみませんか？

フィットネス体験

バランスボールを中心にリズムに合わせて有酸素運動を行います。全身の筋肉を使うことで、血行を良くし肩こりや腰痛の解消に繋がります。

①10:00~10:45

②11:00~11:45 (先着20名)

ダイエットプログラム体験

ジョギングなどの有酸素運動と、筋トレなどの無酸素運動を組み合わせたトレーニングがオススメ！マシンを使ってダイエットに効果的なトレーニングの仕方をご紹介します。

①10:00~10:45

②11:00~11:45 (先着20名)

リラックス体験

音の振動を、肩・背中・腰など上半身に伝え心身を緩めていきます。低音の振動が体に心地よく響き血流がよくなり、自律神経の働きが整い体の調整力が高まります。(予約制 10分間)

※特典※ハーブティー無料試飲



KITAサウンドヒーリング

トレーニングマシン使い放題

340円

※特典※フィットネス教室無料券

【営業時間】

【定休日】毎週火曜

お問い合わせ

9:30~20:30 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

TEL 058-233-8584

主催:公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室



@GMC_TRAININGGYM