

岐阜メモリアルセンター
トレーニング室

女性デー

12月12日 (火)

9:00~12:00

※特典:フィットネス教室無料券付
※トレーニングマシン使い放題



【ダイエットプログラム体験】

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたトレーニングがオススメ!

実際にマシンを使ったり、自宅でできるエクササイズをご紹介します。

(先着20名)

(時間) ①10:00~10:45
②11:00~11:45



【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流を良くし、肩こりや腰痛の解消に繋がります。

(先着20名)

(時間) ①10:00~10:45
②11:00~11:45



【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。

(先着12名)

※特典 ハーブティー無料試飲付
KITAサウンドヒーリング
(予約制) 9:00~15分間毎



お問い合わせ先

058-233-8584

【営業時間】 9:30~20:30 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

【定休日】 毎週火曜



@GMC_TRAININGGYM

主催:公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室