岐阜メモリアルセンタートレーニング室

女性デー

2024.4.16（火）
9:00～12:00

参加費　340円

（マシン使い放題）

特典:フィットネス教室1回無料券付

【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おすすめです。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。

（時間）①10:00～10:45
②11:00～11:45

【リラクゼーション体験】

☆先着順・予約制☆

音の振動を、肩・背中・腰などを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:ホットティー無料試飲付
KITAサウンドヒーリング
9:00～15分間毎

【フィットネス体験】

☆先着順☆

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

※※※