

ONE DAY

エクササイズ

バランスボール講座

受付は
トレーニング室に
お越しください

肩こり・
腰痛解消

体力・筋力
UP

骨盤調整や
自律神経を
整える

開催日 2024年4月12日（金）

会場 体育室

時間 19:30～20:30

受講料 340円（大人）
160円（中高生）

持ち物 上靴、お茶、運動できる服装

定員 20名（予約制）

対象 中学生以上

予約制!!

※トレーニング室、もしくは電話での
ご予約になりますので、お早目に申し
込みください。

当日の空き状況によっては、申し込み
可能です。

【お問い合わせ】

058-233-8584

営業時間/9:30～20:30（月～土）

9:00～17:00（日・祝）

火曜定休

（公財）岐阜県スポーツ協会 岐阜メモリアルセンタートレーニング室



@GMC_TRAININGGYM