

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

女性デー

参加料
340円

2024年

5月21日(火) 9:00~12:00

マシン使い放題!!

特典:フィットネス教室無料券付



【ダイエットプログラム体験】

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。自重でできるトレーニングやマシンを使ったトレーニングなど、毎月違ったプログラムを企画しております。

①10:00~10:45 ②11:00~11:45



KITAサウンドヒーリング協会
(9:00~15分間毎)

【リラックス体験】☆先着順

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。血流を良くし自律神経の働きが整うことで、体の調整力に効果があります。(定員12名) 予約制 ※ホットorアイスティー無料試飲付



【フィットネス体験】☆先着順

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。バランスボールを中心にリズムに合わせた有酸素運動を行います。(定員20名)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

【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)
毎週火曜定休



(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