

One Dayエクササイズ

参加費

一般 340円

中高生 160円

# バランスボール教室

定員

20名

予約制

中学生～  
大人まで  
参加可



バランスボールを使って、楽しく弾んで心と体をリフレッシュしてみませんか？

## こんな方におすすめです！

- 運動不足を解消したい
- 体力、筋力UPしたい
- 体幹を鍛えたい
- 体力低下が気になる
- 自律神経を整えたい
- 疲れやすい

日時

2024年 **6** 月 **7** 日(金)

時間

19:30～20:30

場所

岐阜メモリアルセンター  
体育室

受付

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

【持ち物】

飲み物、上靴、動きやすい服装  
タオル

※更衣室、温水シャワーあり

お申込み  
お問合せ

トレーニング室直接または、お電話にてお申し込みください

☎058-233-8584

公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室



@GMC\_TRAININGGYM