

岐阜メモリアルセンター

女性デー

6月18日 (火)

参加費340円

9:00～12:00

※マシン使い放題

※参加特典：フィットネス教室無料券付



【ダイエットプログラム体験】



【フィットネス体験】※先着順



【リラックス体験】※先着順

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。
※予約なし

① 10:00～10:45

② 11:00～11:45

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。
(各定員20名)

① 10:00～10:45

② 11:00～11:45

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)

K I T A サウンドヒーリング協会

(9:00～15分間)

※ホットティ-試飲付

【お問い合わせ】

(営業時間)

9:30～20:30 (月～土)

9:00～17:00 (日・祝)

毎週火曜定休

TEL 058-233-8584

公益財団法人 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