

# ONE DAYエクササイズ チューブトレーニング & バランスボール教室

バランスボールを使ったエクササイズは、体の深いところにある筋肉（体幹）、特に腹部や背中・骨盤周りの筋肉を鍛えるのに効果的です。

チューブトレーニングは、チューブの伸張性を利用した筋力トレーニングとして、筋力・筋持久力を鍛えるのに効果的です。

こんな方におすすめです！

体幹を  
鍛えたい

自律神経を  
整えたい

運動不足を  
解消したい



リズムに合わせて  
一緒に弾んでみませんか

対象	中高生～一般の方まで
定員	20名
対象	どなたでもご参加いただけます
持ち物	上履き、飲み物、タオル等
利用料金	(一般) 340円 (中高生) 160円
場所	体育室 (受付・トレーニング室)

予約制

7月12日(金)

時間：19:30～20:30

※お問い合わせ※ トレーニング室直接または、お電話にてお申込みください。

TEL 058-233-8584

【営業時間】 9:30～20:30 (月～土)  
9:00～17:00 (日・祝)

公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室