

月 1 回開催

心も体も
リフレッシュ
しましょう

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



ONE DAY エクササイズ

バランスボール教室

2024年8月23日(金)

音楽に合わせて楽しく弾んだり、姿勢を正しく保ちながら
骨盤矯正や肩こり、腰痛ケアをしませんか？

予約制 定員 20名

対 象

中高生から一般まで

時 間

19:30~20:30

場 所

体 育 室

持ち物

タオル、飲み物

利用料

中高生 160円、一般 340円



【お問い合わせ】

TEL 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

〈営業時間〉 9:30~20:30 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

(毎週火曜定休)