



# 女性デー

2024.8.27 (火)  
9:00~12:00  
(フィットネス教室1回無料券付)  
参加費 一般340円 中高生160円



## 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。

※予約なし

- ① 10:00~10:45
- ② 11:00~11:45

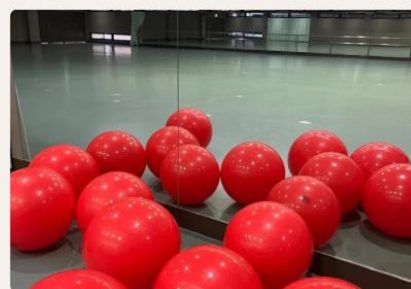


## リラックス体験

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。血流と自律神経のバランスが整い、体の調整力が高まります。

※先着順 (定員12名)

KITAサウンドヒーリング  
(9:00~15分毎)  
※ホットティール試飲付



## フィットネス体験

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。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。

※先着順 (各定員20名)

- ① 10:00~10:45
- ② 11:00~11:45

【お問い合わせ】

TEL 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)

公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室