

女性だけの空間で
トレーニングを
始めてみませんか

岐阜メモリアルセンター

女性デー

9月3日(火)

中高生参加可

フィットネス教室 1回無料券付

9:00~12:00

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

- ①10:00~10:45
- ②11:00~11:45



予約制

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)
(9:00~15分毎)

※ホットorアイ스티ー試飲付
K I T Aサウンドヒーリング



予約制

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40名)

- ①10:00~10:45
- ②11:00~11:45



【お問い合わせ】

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)