

月1回開催

ONE DAYエクササイズ バランスボール教室 参加者募集

体幹を
鍛えたい

自律神経を
整えたい

楽しみたい

運動不足を
解消したい

2024年

10月18日（金）

19:30～20:30

募集内容

対 象 一般 、 中高生（中学生は保護者同伴）

場 所 岐阜メモリアルセンター 体育室（受付はトレーニング室）

利用料 一般 340円 中高生 160円

持ち物 タオル、飲み物、上靴

※レッスン前にトレーニング室をご利用いただけます。（18:30～19:30内）

お問い合わせ先 公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室

電話番号：058-233-8584