

月1回開催

ONE DAY

エクササイズ

バランスボール教室

日程

2024年 11月29日（金）

19:30～20:30（体育室）

※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）

このような方におすすめ

- ・自律神経を整えたい
- ・運動不足を解消したい
- ・体幹を鍛えたい
- ・姿勢や肩こり、腰痛などの改善
- ・基礎代謝をあげたい

定員

予約制 40名（先着順）

参加費

一般 340円

中高生 160円

持ち物

タオル、飲み物、上靴

※申し込み方法※ お電話もしくは、直接トレーニング室にてお申し込みください。

【お問い合わせ先】

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

（毎週火曜定休）