

女性デー

11月12日(火)

9:00~12:00



SPOT 1

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。

予約制 ※先着順 (各定員40名)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45



SPOT 2 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



SPOT 3

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。 **予約制 ※先着順 (定員12名)**

(9:00~15分毎) KITAサウンドヒーリング

☆ホットorアイスティー試飲付



【参加費】

※特典:フィットネス教室1回無料券付
トレーニングマシン使い放題

一般

340円

中高生

160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)