

ONE DAY エクササイズ

バランスボール

教室

月1回
開催



おすすめポイント!

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

※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)

※持ち物※

タオル、飲み物、上靴

参加費

一般 340円
中高生 160円

開催場所

体育室

(受付➡トレーニング室)

日時

12月13日(金)

19:30~20:30

定員

先着 40名 予約制

お電話もしくは、直接トレーニング室にお申込みください

【お問い合わせ】

TEL: 058-233-8584

(営業時間) 9:30~20:30 (月~土)

(公財) 岐阜県スポーツ協会

9:00~17:00 (日・祝)

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

(毎週火曜定休)