



女性デー

12月10日 (火)

9:00~12:00

【リラックス体験】(9:00~15分毎)



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)
~KITAサウンドヒーリング~

【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

【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 ①10:00~10:45
②11:00~11:45
先着順 (各定員40名)

参加費

大人 340 円

中高生 160 円

特典①: フィットネス体験
1回無料券付

特典②: トレーニングマシン
使い放題

特典③: リラックス体験後
ホットティー試飲付

【お問い合わせ】

TEL: 058-233-8584

【営業時間】

9:30~20:30 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

(毎週火曜定休)

(公財) 岐阜県スポーツ協会 岐阜メモリアルセンタートレーニング室