

ONE DAYエクササイズ

先着（予約制）

40名

バランスボール教室

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
- ✓ストレス発散したい



開催日

2025年 **1月24日** (金)

参加費

一般 340円 中高生 160円

時間

19:30・20:30

※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)

場所

体育室(受付→トレーニング室)

持ち物

上靴、タオル、飲み物

【お問い合わせ】

☎ 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