



自分磨きを始めてみませんか？

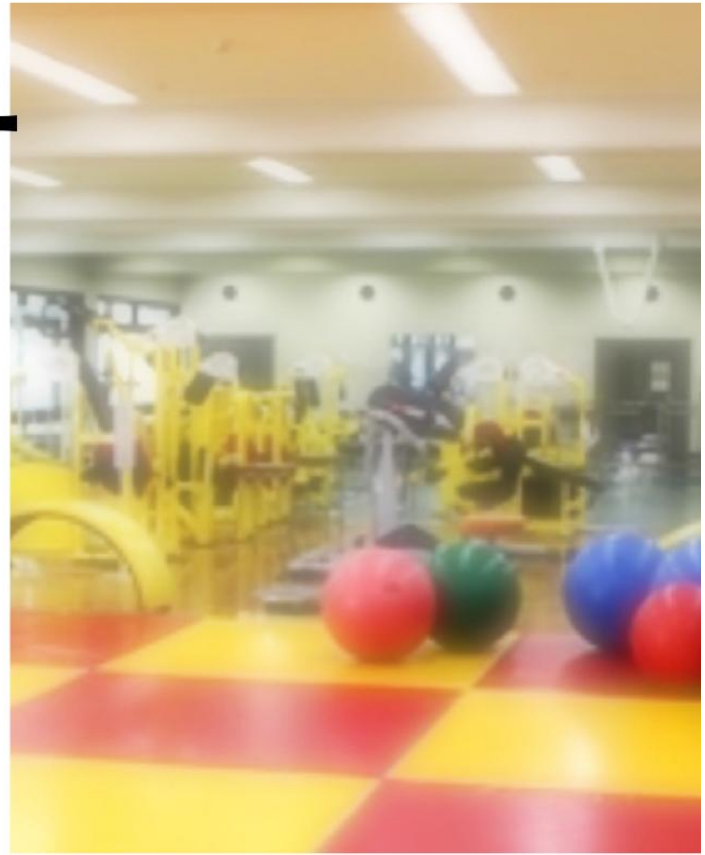
あなたのキレイを応援します！

女性デー

2025 2.25 (火)

参加費

一般	340円
中高生	160円



【特典】 フィットネス教室無料1回券付 トレーニングマシン使い放題



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プログラムなど毎月違ったプログラムを企画しております。

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

※予約なし



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。

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

※先着順 (各定員 40名)

※予約制



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。

【KITAサウンドヒーリング】

※ホットティー試飲付

※先着順 (定員12名)

※予約制 9:00~15分毎

お問い合わせ

TEL. 058-233-8584

(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

【営業時間】 9:30~20:30 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

毎週火曜定休

