

One Dayエクササイズ

# バランスボール教室

参加者  
募集

## ※おすすめポイント※

- ・運動不足を解消したい方
- ・自律神経を整えたい方
- ・姿勢や肩こり、腰痛改善したい方

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)

開催日時

3 / 21 **金**

19:30~20:30・事前申込み制

参加費

対象 一般、中高生

一般 340円

定員 先着 40名

中高生 160円

場所 体育室 (受付→トレーニング室)

持ち物 上靴、飲み物、タオル

お問合せ先

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