

自分磨きをはじめませんか

岐阜メモリアルセンタートレーニング室

女性デー

3/25 火

9:00-12:00

☆フィットネス教室無料券1回券付
☆トレーニングマシン使い放題

参加費

一般 340円

中高生 160円

フィットネス体験 予約制



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。

※先着順（各定員40名）

① 10:00~10:45

② 11:00~11:45

リラックス体験 予約制（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。

KITAサウンドヒーリング

※先着順（定員12名）

※ホットティー試飲付

ダイエットプログラム体験 予約なし



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。

① 10:00~10:45

② 11:00~11:45

【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）