



参加費

一般 340円

中高生 160円

マシン使い放題

女性デー

2025年 5月 13日 (火)

※アンケートにご協力いただいた方には、フィットネス教室無料券プレゼント!!

【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

※先着順（定員12名）
（9:00～15毎）

※ホットティー試飲付

【サーキット・トレ体験】



筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返すトレーニング方法です。脂肪燃焼だけでなく、免疫力・持久力・筋力アップなど効果も期待できます。

※先着順（定員24名）

【時間】 10:00～10:40

【バランスボールエクササイズ体験】



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。

※先着順（定員40名）

【時間】 11:00～11:40

【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）

（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