

One Dayエクササイズ

バランスボール教室

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)

おすすめポイント！

- ✓ 運動不足を解消したい方
- ✓ 自律神経系を整えたい方
- ✓ 姿勢改善したい方



定員

先着40名
(定員になり次第締め切り)

持ち物

上靴、飲み物、タオル

対象

中高生から一般まで

参加費

一般 340円 中高生 160円

場所

岐阜メモリアルセンター 体育室
(受付➡トレーニング室)

【お問い合わせ先】

【営業時間】9:30～20:30 (月～土)
9:00～17:00 (日・祝)

TEL: 058-233-8584

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