

女性デー

2025年6月10日 (火)

9:00～12:00

参加費

一般 340円

中高生 160円

マシン使い放題

★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分毎)

※ホットティー試飲付

アンケートにご協力いただいた方に
フィットネス教室無料券プレゼント🎁

【持ち物】

上靴、飲み物、タオル

★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、免疫力や持久力、筋力アップなど効果も期待できます。

【時間】 10:00～10:40

※先着順 (定員24名)

★バランスボール体験★



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。

【時間】 11:00～11:40

※先着順 (定員40名)

【お問い合わせ先】

TEL : 058-233-8584

【営業時間】

9:30～20:30 (月～土)

9:00～17:00 (日・祝)

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