

自分磨きをはじめてみませんか

女性デー



2026年1月27日
9:00-12:00

火

参加費

一般 340円
中高生 160円
マシン使い放題

※アンケートにご協力いただいた方に
フィットネス教室1回無料券プレゼント🎁

※QR申込開始※

1月15日（木）9:30～スタート!!

リラックス体験

＜KITAサウンドヒーリング＞



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。（9:00～15分毎）

※ドリンクサービスあり

※先着順（定員12名）

※電話予約

（1/15 9:30～受付スタート）

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）

サーキット・トレ体験



筋肉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、筋力アップなどの効果も期待できます。

【時間】 10:00～10:40

※先着順（定員24名）

申込QR→



申込QR→



【お問い合わせ】

TEL: 058-233-8584

（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

【営業時間】 9:30～20:30（月～土）

9:00～17:00（日・祝）

火曜定休