

月1回開催!

ONE DAY エクササイズ

# バランスボール教室

2026年3月13日(金)

心も体も  
リフレッシュ  
しましょ



体幹を  
鍛えたい

自律神経を  
整えたい

運動不足を  
解消したい

音楽に合わせて楽しく弾んだり、姿勢を正しく保ちながら骨盤矯正や肩こり、腰痛ケアをしませんか?

**予約制 先着40名**

- 対 象 中高生 ~ 一般まで
- 時 間 19:30~20:30
- 場 所 体育室 (受付: トレーニング室)
- 持ち物 タオル、飲み物
- 利用料 中高生 160円、一般 340円

※中学生の方は保護者同伴



※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)

【お問い合わせ】

TEL 058-233-8584

公益財団法人 岐阜県スポーツ協会 トレーニング室

〈営業時間〉 9:30~20:30 (月~土)

9:00~17:00 (日・祝)

(毎週火曜定休)