

～自分磨きをはじめてみませんか～

# 女性デー

2026年 3月 24日(火)

9:00～12:00

※QR申込開始※

3月13日(金) 9:30～スタート!!

【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。

(9:00～15分毎)

★ドリンクサービスあり

★先着(定員12名)

※電話予約※

3/13(金)

9:30～受付スタート

(お1人様1枠まで)

## 【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。

★先着(定員40名)

【時間】11:00～11:40

申込QR↓



## 【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、筋力アップなどの効果も期待できます。

★先着(定員24名)

【時間】②10:00～10:40

申込QR↓



【お問い合わせ】

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～金)

9:00～17:00(日・祝)

火曜定休