

# 第4弾

回覧

参加無料！！

先着30名

# バレト

## Balletone

### ヨーガ&バレエフィットネス

### ～健康運動体験イベント～

# 4 / 8 (火) 19:00～20:00

## 岐阜メモリアルセンター 体育室

運動できる服、タオル、飲み物をお持ち下さい

バレトをご存知ですか？

バレトとは、フィットネス・バレエ・ヨーガなどの動きを取り入れて、身体のバランスを整えるエクササイズです。

## 講師 松葉 弥生先生



注意事項:

大会・イベント等により他の施設に変更になることがあります。当日の事故・怪我については応急処置以外一切責任を負えません。予めスポーツ傷害保険にご加入の上、ご参加されることをおすすめいたします。

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンター トレーニング室

TEL. 058-233-8584 (9:30～20:00 休日も可)

E-MAIL gifu-mc@n-reco.co.jp

※岐阜メモリアルセンターは、公益財団法人岐阜県体育協会が指定管理者として運営しています。

# 美活リンパ体操

## 健康運動体験イベント

参加無料

先着30名

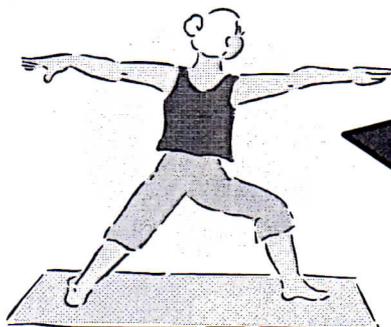


4/22(火)

19:00~20:00

岐阜メモリアルセンター 体育室

運動できる服、タオル、飲み物をお持ち下さい



やさしいヨガのポーズと、セルフ  
マッサージで身体を改善していきます。

講師 馬淵 静香先生

注意事項:

大会・イベント等により他の施設に変更になることがあります。当日の事故・怪我については応急処置以外一切責任を負えません。予めスポーツ傷害保険にご加入の上、ご参加されることをおすすめいたします。

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンター トレーニング室

TEL. 058-233-8584 (9:30~20:00 <火曜日除く>)

E-MAIL. gifu-mc@n-reco.co.jp

※岐阜メモリアルセンターは、公益財団法人岐阜県体育協会が指定管理者として運営しています。