

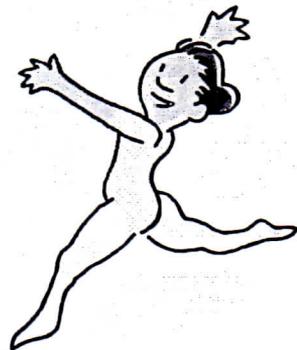
★健康運動体験イベント★

回覧

第6弾!!

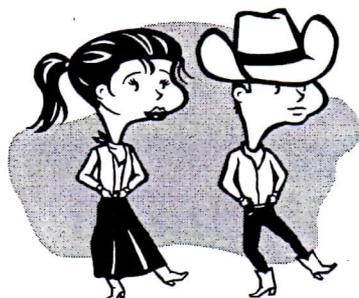
# ラテンでシェイプ

ラテンの陽気なリズムでメリハリの  
あるボディをめざしましょう。



参加無料

先着30名



9月5日(金)

19:30~20:20

運動できる服、室内シューズ、タオル、飲み物をお持ち下さい。

岐阜メモリアルセンター 体育室

講師 北村 真紀先生



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、ケガについては  
応急処置以外一切責任を負いません。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

TEL. 058-233-8584 (9:00~21:00 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。

# 長良川スイミングクラブ

## 水泳教室開催中

この夏、新しい事始めませんか？  
初心者からの水泳レッスン！  
シェイプアップの アクアビクス♪ 全10回 5,300円

◎キッズ水泳 月・水・木・金 (17:00~18:00)

◎ジュニア水 月・水・木・金 (18:00~19:00)

◎競技力向上 月 (19:00~20:00)

◎成人水泳 水・木・金 (14:00~15:00) (19:00~20:00)

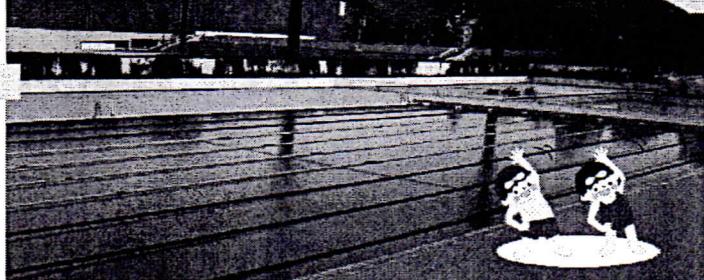
◎アクアビクス 水・木・金 (10:00~11:00)

4月より利用料が変更しています！

温水期間 18才以上 630円⇒650円  
18才未満 320円⇒330円

冷水期間 18才以上 320円⇒330円  
18才未満 160円⇒160円

7月1日~屋外プール開放！



お問い合わせ (058)-294-7294 プール受付

## 大人向けフィットネス教室 お試し体験できます！回1,000円

途中から日割計算で参加いただけます。

曜日	教室名	時間	レベル	受講料(税込)	回数	内容
月	からだ改善体操	10:00~11:00	やさしい	5,760円	8回	ボールやチューブで筋の強化を行い、フットセラピーで身体の内を整えます。
	脂肪燃焼エアロ	13:30~14:30	しっかり	4,320円	6回	しっかりと汗をかきたい方や、脂肪を燃焼したい方におすすめです。
	癒しのヨーガ	19:30~20:30	やさしい	5,760円	8回	のんびりとしたヨーガで、ご自身のペースで年齢を問わず、参加できます。
水	やさしい太極拳	9:15~10:45	ふつう	5,760円	8回	中国的な音楽に乗せてしなやかに体を動かします。太極拳の入門クラス。
	さわやか健康ウォーキング	9:30~10:45	ふつう	4,320円	6回	健康的で効果的な歩き方や靴の選び方などを学び、個々の目標に合わせて楽しく歩きます。
	筋力アップダイエット	10:30~11:30	やさしい	4,020円	6回	ウェイトマシンや自重負荷で主に下肢筋肉のトレーニングを行います。
	ソフトエアロビクス	11:00~12:00	ふつう	5,760円	8回	シンプルでテンポの緩やかなエアロビクスで、楽しく体を動かします。
	ママ&ベビー体操(1~3歳)	11:00~12:00	やさしい	5,760円	8回	ベビーは協調性、リズム感などを養い、ママは運動不足解消に！
	美健康・ピラティス	13:30~14:30	やさしい	4,320円	6回	呼吸に合わせて深部の筋肉を鍛えて、体内の循環をスムーズにします。
	ZUMBA(ズンバ)	18:25~19:15	やさしい	4,320円	6回	情熱的なラテンリズムで心地よさを感じるダンスフィットネスです。
からだ改善エクササイズ	20:00~20:50	やさしい	5,760円	8回	ボールやチューブで筋の強化を行い、フットセラピーで身体の内を整えます。	
木	やさしいフラダンス	9:20~10:20	ふつう	4,320円	6回	フラの基本ステップと、手の動きで意味を表すハンドモーションで感情を表現するダンスです。
	ロコモ長寿体操	10:00~11:00	ふつう	4,320円	8回	習慣的に行える効果的なトレーニングを実施し、転倒予防を図ります。
	おはようヨーガ	10:30~12:00	ふつう	5,760円	8回	呼吸法とストレッチ効果により、心身のリラクゼーション効果をもたらします。
	美活リンパ体操	13:30~14:30	ふつう	5,760円	8回	やさしいヨーガのポーズと、セルフマッサージで身体を改善していきます。
	きれいになるパレトン	19:00~19:50	ふつう	5,760円	8回	フィットネス・バレエ・ヨーガなどの動きにより、身体のバランスを整えます。
	やさしい太極拳	19:00~20:30	ふつう	5,760円	8回	中国的な音楽に乗せてしなやかに体を動かします。太極拳の入門クラス。
金	かんたんヨーガ	9:50~10:50	やさしい	5,760円	8回	はじめての方でも気軽に参加しやすいヨーガのクラスです。
	シェイプアップ	10:30~11:30	やさしい	4,020円	6回	有酸素系マシンを中心としつつ筋力トレーニングも効果的に行います。
	健康エアロビクス	11:00~12:00	やさしい	4,320円	6回	「運動不足を解消したい」方にエアロビクスとストレッチのクラスです。
	ZUMBA(ズンバ)	13:30~14:30	やさしい	5,760円	8回	情熱的なラテンリズムで心地よさを感じるダンスフィットネスです。
	のんびりピラティス	19:00~19:50	やさしい	5,760円	8回	意識的な呼吸とともに、心と身体のバランスを整えます。
ラテンでシェイプ	19:30~20:30	やさしい	4,320円	6回	ラテンの陽気なリズムでメリハリのあるボディをめざしましょう。	

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 <火曜日定休>)

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