

この秋、お得で通いやすい！

岐阜メモリアルセンターで Let'sスポーツ!

シニアの体作り キッズスポーツ ダイエット 初心者 アスリート 中高生

各コース5回

3,600円

1回あたり720円(定員30名) ※消費税込

さらに途中参加もOK!



大人のためのプロが教える
フィットネス教室スタート!

時間帯	月	火	水	木	金
①朝～お昼	9/8～ 10:00～11:00 からだ改善系体操 日常からおこる体の歪みを「体ほくし」でリセットしませんか。(講師:井上登世子)	メモリアルセンター教室休み	9/10～ 9:30～10:45 健康ウォーキング 競技場などを、個々の目標に合わせて歩きます。(講師:河野博子)	9/11～ 9:20～10:20 やさしいフラダンス フラダンスのステップと手の動きで、感情を表現するダンスをしませんか。(講師:松葉弥生)	9/12～ 9:50～10:50 かんたんヨーガ 簡単なポーズでリラックス。初めての方も安心です。(講師:田中めぐみ)
	9/8～ 13:30～14:30 脂肪燃焼系エアロ 有酸素運動でしっかりと汗をかきたい方にオススメです。(講師:中島有加)		9/10～ 11:00～12:00 ソフトエアロビクス シンプルでテンポの豊かなエアロビクスです。(講師:清山和泉)	9/11～ 10:40～12:00 おはようヨーガ 呼吸法とストレッチにより、心身のリラクゼーション効果をもたらします。(講師:早川満代)	9/5無料体験 9/12～ 11:00～12:00 健康エアロビクス 「運動不足を解消したいけどハードな動きはちょっと」という方に。(講師:河野重紀)
	9/8～ 19:30～20:30 癒しのヨーガ のんびりとしたヨーガで、心も体も癒しましょう。ご自身のペースでできます。(講師:坂井田恭子)		9/10～ 13:30～14:30 美健康ピラティス 呼吸に合わせて深部の筋肉を鍛えます。姿勢改善にもオススメです。(講師:宮崎利江子)	9/11～ 10:00～11:00 ロコモトレーニング 「足腰が弱った」と感じる方必見!簡単なストレッチや体操で歩きやすく、転びにくい身体へ。(講師:山田康明)	9/12～ 13:30～14:30 ZUMBA(ズンバ) 情熱的なラテンダンスを心地よく楽しみましょう。(講師:中島有加)
②お昼～夕方	メモリアルセンター教室休み	9/10～ 18:25～19:15 ZUMBA(ズンバ) 情熱的なラテンダンスを、心地よく楽しみましょう。(講師:松本典子)	9/11～ 13:30～14:30 美活リンパ体操 体がだるい、肩が痛いという悩みをヨーガとセルフもみほぐしで解消していきます。(講師:馬淵静香)	9/12～ 19:00～19:50 のんびりピラティス 呼吸に合わせて深部の筋肉を鍛えます。姿勢改善にも効果的。(講師:松本典子)	
		9/10～ 19:30～20:30 からだ改善エクササイズ 日常からおこる体の歪みを「体ほくし」でリセット。(講師:福垣理佳)	9/11～ 19:00～19:50 バレトン フィットネス・バレエ・ヨーガ等の動きを取り入れて、体のバランスを整えます。(講師:松葉弥生)	9/5無料体験 9/12～ 19:30～20:30 ラテンシェイプ ラテン系の陽気なリズムを楽しみながらシェイプアップ。(講師:北村真紀)	
		9/10～ 9:30～10:45 やさしい太極拳 中国的な音楽に乗せてしなやかに体を動かします。(講師:大沢藍未)	9/11～ 10:40～12:00 おはようヨーガ 呼吸法とストレッチにより、心身のリラクゼーション効果をもたらします。(講師:早川満代)	9/12～ 9:50～10:50 かんたんヨーガ 簡単なポーズでリラックス。初めての方も安心です。(講師:田中めぐみ)	

※ママ&ベビー体操のみ、定員15組です。

自分に合った教室選びのポイント



- ① 来れる曜日・時間帯を選ぼう!
 - ② 興味がある教室を見つけよう!
 - ③ 教室に参加しよう! 【8月より予約受付中】
- ★初心者歓迎 ★教室が開催していても途中参加歓迎! ★上記1回1,000円でも参加可能!

激安♥トレーニング室
1回～利用OK!
公共施設ならではのお得な料金で、たっぷり2時間使用可。
さらにお得な回数券も!

大人 330円
中高生 160円

[回数券] 一般:11枚/3,300円 中高生:11枚/1,600円



まずはここから
無料体験教室

- やさしいフラダンス 9/4 9:20～10:20
- 健康エアロビクス 9/5 11:00～12:00
- ラテンシェイプ 9/5 19:30～20:30

スタッフが教える
**大人の初めて
ランニング**
ランニング初心者や運動を始めたい方にオススメ。楽しみながらメモリアルセンター内を走ります。中学生以上の男女どなたでもOK!
9/5～11/7の毎週金曜 参加費/1回 初回のみ 1,000円 ▶ 500円!
金曜/19:30～20:30(講師:長野正章)

フィットネス教室
各コース6回4,020円

- 毎週水曜 10:30～11:30 筋力アップ ダイエット
- 毎週金曜 10:30～11:30 シェイプアップ

子どもランニング教室
陸上日本記録保持者の小林さんと走ろう!!
「楽しく・早く走れる」身体の動かし方、理想のフォームを伝授!

日時 9月7日(日) 運動会、がんばろう!!

- 幼児(年中・長) 9:30～10:45 (受付9:00)
- 小1～3年生 11:00～12:30(受付10:30)
- 小4～6年生 13:30～15:00(受付13:00)

場所 メモリアルセンター 長良川陸上競技場

費用 一人500円(各クラスともに先着30名)
申込みは岐阜メモリアルセンター・トレーニング室まで。

小林史和さん(岐阜県出身)
陸上競技
1,000m、1,500m、1マイル(室内)、2,000mの日本記録保持者。

岐阜メモリアルセンター
お気軽にお問い合わせください
☎058-215-7714

トレーニング室
岐阜市長良福光大野2675-28 休/火曜日 P 有
ご利用時間 (平日)9:30～20:30(土)9:00～20:30 (日祝)9:00～17:00
申し込み受付時間/ (平日)9:30～20:00(土日祝)9:00～16:30
岐阜メモリアルセンター 検索

曜日	教室名	定員	レベル	回数	受講料(税込)	日割 1回単価	時間	会場	講師	無料体験	開催回数					備考	
											1回	2回	3回	4回	5回		
月	からだ改善体操(月)	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	10:00~11:00	柔道場	井上 登世子	-	9/8	9/22	9/29	10/20	10/27	9/15× 10/6× 10/13×	
	脂肪燃焼エアロ	30	しっかり	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	体育室	中島 有加	-	9/8	9/22	9/29	10/20	10/27		
	癒しのヨーガ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:30~20:30	体育室	坂井田 恭子	-	9/8	9/22	9/29	10/20	10/27		
水	筋力アップダイエット	6	やさしい	6	¥4,020	¥670	10:30~11:30	トレーニング室	スタッフ	-	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	【太極拳 9/10×】 9/17×
	ノルディック 健康ウォーキング	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	9:30~10:45	補助競技場	河野 博子※	-	9/10 センター内	9/24	10/1	10/8	10/15		
	やさしい太極拳(水)	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	9:15~10:45	体育室	大沢 藍未※	-	9/3	9/24	10/1	10/8	10/15		
	ソフトエアロビクス	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	11:00~12:00	体育室	鏑山 和泉※	-	9/10	9/24	10/1	10/8	10/15		
	ママ&ベビー体操 (1~3歳)	15組	やさしい	5	¥3,600	¥720	11:00~12:00	剣道場	河野 博子※	-	9/10	9/24	10/1	10/8	10/15		
	美健康・ピラティス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	体育室	宮崎 利江子	-	9/10	9/24	10/1	10/8	10/15		
	ZUMBA(水曜ズンバ)	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	18:25~19:15	体育室	松本 典子	-	9/10	9/24	10/1	10/8	10/15		
からだ改善 エクササイズ(水)	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:30~20:30	体育室	稲垣 理佳	-	9/10	9/24	10/1	10/8	10/15			
木	やさしいフラダンス	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	9:20~10:20	柔道場	松葉 弥生	9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	9/18×	
	ロコモ・トレーニング	30	ふつう	5	¥2,700	¥540	10:00~11:00	剣道場	山田 康明※	-	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16		
	おはようヨーガ	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	10:40~12:00	柔道場	早川 満代※	-	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16		
	美活リンパ体操	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	体育室	馬淵 静香	-	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16		
	バレトン ~ヨーガ&バレエ・フィットネス~	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	19:00~19:50	体育室	松葉 弥生	-	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16		
	やさしい太極拳(木)	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	19:00~20:30	剣道場	廣江 君子※	-	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16		
金	シェイプアップ	6	やさしい	6	¥4,020	¥670	10:30~11:30	トレーニング室	スタッフ	-	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	9/19× 10/3×
	かんたんヨーガ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	9:50~10:50	体育室	田中 めぐみ	-	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24		
	健康エアロビクス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	11:00~12:00	体育室	河野 亜紀	9/5	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24		
	ZUMBA(金曜ズンバ)	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	体育室	中島 有加	-	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24		
	のんびりピラティス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:00~19:50	剣道場	松本 典子	-	9/12	9/26 柔道場	10/10 柔道場	10/17	10/24		
	ラテンでシェイプ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:30~20:30	体育室	北村 真紀	9/5	9/12	9/26 剣道場	10/17	10/24	10/31 剣道場	9/19×10/3× 10/10×	
	大人のはじめてランニング	10	やさしい	1	初回500円・1回1,000円		19:30~20:30	屋外コース・ トレーニング室	長野 正章		9/5~11/7 の毎週金曜日に開催 ★当日参加できます！！						

※途中参加できます。(日割計算) 1回のみは¥1,000で参加できます。

※日程等を変更することがあります。予めご了承ください。この日程以降も継続して開催する教室もあります。