

第6弾

先着30名

回覧

有酸素運動＋全身運動＝シェイプアップ

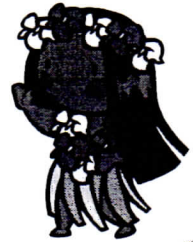
# やさしいフラダンス 健康運動体験イベント

9月4日(木)

9:20～

10:20

参加無料!



岐阜メモリアルセンター 体育室



運動できる服、タオル、飲み物をお持ちください。

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、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)

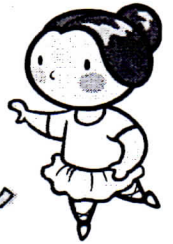
E-MAIL. gifu-mc@n-reco.co.jp

※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。



# 健康エアロビクス

～健康運動体験イベント～



第6弾!!

先着30名

「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

参加無料

9月5日(金)

11:00～12:00



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 河野 亜紀先生

## 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](mailto: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。