

“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!!



10月・11月からの **スポーツの秋**
フィットネス教室

各コース5回
3,600円
さらに途中参加OK!!

	月	水	木	金	
午前	からだ改善体操 【11/10~】 10:00~11:00	ノルディックウォーキング 【10/22~】 9:30~10:45 ソフトエアロビクス 【10/22~】 11:00~12:00	やさしい太極拳 【10/22~】 9:15~10:45 ママ&ベビー体操 【11/5~】 11:00~12:00	やさしいフラダンス 【10/23~】 9:20~10:20 ロコモトレーニング 【10/23~】 10:00~11:00 おはようヨーガ 【10/23~】 10:40~12:00	かんたんヨーガ 【10/31~】 9:50~10:50 健康エアロビクス 【10/31~】 11:00~12:00
午後	脂肪燃焼エアロ 【11/10~】 13:30~14:30	美健康ピラティス 【10/22~】 13:30~14:30	美活リンパ体操 【10/23~】 13:30~14:30	ZUMBA(ズンバ) 【10/31~】 13:30~14:30	
夜	癒しのヨーガ 【11/10~】 19:30~20:30	ZUMBA(ズンバ) 【10/22~】 18:25~19:15	からだ改善エクササイズ 【10/22~】 19:30~20:30	パレトン 【10/23~】 19:00~19:50 やさしい太極拳 【10/23~】 19:00~20:30	のんびりピラティス 【10/31~】 19:00~19:50 ラテンでシェイプ 【11/7~】 19:30~20:30

途中参加(回数×720円)・1回1,000円で体験もできます!!

激安★トレーニング室

1回ずつでもご利用できます!!
公共施設ならではのお得な料金で、
2時間利用 入会金・年会費なし
さらに、1回分お得な回数券もあります!

大人 330円
中高生160円



【回数券】大人:11枚/3,300円 中高/1,600円

大人のスクール&教室

テニス

初級クラス
水曜10:00~11:20
木曜19:30~20:50
初中級クラス
金曜19:30~20:50

月額5,140円

大人のランニング

9/5~11/7(金曜)
19:30~20:30
大人のフットサル
19:30~20:50
(水曜)

参加費/1回1,000円
(初回のみ500円)

筋力アップダイエット

毎週水曜10:30~11:30
ウエイトマシンや自重
負荷で新陳代謝UPへ
シェイプアップ
毎週金曜10:30~11:30
有酸素マシン等を使って
集中的にトレーニング
各6回4,020円

キッズスクール

子ども体育 フットサル

・年中・年長 木曜16:15~17:15
・小1~3年 木曜17:30~18:30
・小1~3年 木曜16:15~17:15
・小1~3年 木曜17:20~18:30
・小4~6年 水曜18:00~19:30
エンジョイクラス
・小4~6年 木曜18:30~20:00
チャレンジクラス



キッズテニス

・小1~3年 木曜18:00~19:00



キッズダンス

・幼児~小1 金曜16:30~17:30
・小1~6年 金曜17:45~18:45

バスケットボール

・小1~3年 木曜16:30~18:00
・小4~6年 木曜18:00~19:30

月額

小学生 5,140円
幼児 4,630円

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

お気軽に
お問い合わせ
ください

TEL 058-215-7714



岐阜市長良福光大野2675-28 休館日 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

平成 26 年度

10月・11月～

(4期 24教室 26コース) フィットネス教室

日程表

番号	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	開催回数					備考	
											1回	2回	3回	4回	5回		
1	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	11/10	11/17	12/1	12/8	12/22	11/24× 12/15×	
2		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	11/10	11/17	12/1	12/8	12/22		
3		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	11/10	11/17	12/1	12/8	12/22		
4	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	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/31×
5											12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	
6		ノルディック 健康ウォーキング	30	ふつう	6	¥3,600	¥720	9:30～10:45	補助競技場	河野 博子※	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19		
7		やさしい太極拳(水)	30	ふつう	6	¥3,600	¥720	9:15～10:45	体育室	大沢 藍未※	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19		
8		ソフトエアロビクス	30	ふつう	6	¥3,600	¥720	11:00～12:00	体育室	鏑山 和泉※	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19		
9		ママ&ベビー体操 (1～3歳)	15組	やさしい	6	¥3,600	¥720	11:00～12:00	剣道場	河野 博子※	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3		
10		美健康・ピラティス	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	13:30～14:30	体育室	宮崎 利江子	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19		
11		ZUMBA(水曜ズンバ)	30	ふつう	6	¥3,600	¥720	18:25～19:15	体育室	松本 典子	10/22	10/29 剣道場	11/5	11/12	11/19		
12		からだ改善 エクササイズ(水)	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	19:30～20:30	体育室	稲垣 理佳	10/22	10/29 剣道場	11/5	11/12	11/19		
13		木	やさしいフラダンス	30	ふつう	6	¥3,600	¥720	9:20～10:20	柔道場	松葉 弥生	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	
14			ロコモ健康体操	30	ふつう	6	¥2,700	¥540	10:00～11:00	剣道場	山田 康明※	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	
15			おはようヨーガ	30	ふつう	6	¥3,600	¥720	10:40～12:00	柔道場	早川 満代※	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	
16	美活リンパ体操		30	ふつう	6	¥3,600	¥720	13:30～14:30	体育室	馬淵 静香	10/23	10/30 剣道場	11/6	11/13	11/20		
17	きれいになるパレトン ～ヨーガ&バレエ・フィットネス～		30	ふつう	6	¥3,600	¥720	19:00～19:50	体育室	松葉 弥生	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20		
18	やさしい太極拳(木)		30	ふつう	6	¥3,600	¥720	19:00～20:30	剣道場	廣江 君子※	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20		
19	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	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/2×
20											12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	
21		かんたんヨーガ	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	9:50～10:50	体育室	田中 めぐみ	10/31 剣道場	11/7	11/14	11/21 剣道場	11/28		
22		健康エアロビクス	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	11:00～12:00	体育室	河野 亜紀	10/31 剣道場	11/7	11/14	11/21 剣道場	11/28		
23		ZUMBA(金曜ズンバ)	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	13:30～14:30	体育室	中島 有加	10/31 剣道場	11/7	11/14	11/21 剣道場	11/28		
24		のんびりピラティス	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	19:00～19:50	剣道場	松本 典子	10/31 柔道場	11/7 柔道場	11/14 柔道場	11/21 柔道場	11/28		
25		ラテンでシェイプ	30	やさしい	6	¥3,600	¥720	19:30～20:30	体育室	北村 真紀	11/7 剣道場	11/14 剣道場	11/21 剣道場	11/28	12/5		
26	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	10/24～11/7 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。参加人数により開催しない教室もあります。