

“この冬は暖かい屋内で身体を動かそう”
岐阜メモリアルセンターで
Let'sスポーツ!!



1月からの
大人のフィットネス教室

2015年から始めよう!!

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 [1/5~] 10:15~11:15	1/14 無料体験 ソフト エアロビクス [1/21~] 11:00~12:00	やさしい太極拳 [1/7~] 9:15~10:45 ママ&ベビー 体操(1~3歳) [1/7~] 11:00~12:00	やさしいフラダンス [1/15~] 9:20~10:20 おはようヨーガ [1/8~] 10:40~12:00	1/8 無料体験 ロコモ トレーニング [1/15~] 11:00~12:00 2,700円	健康エアロビクス [1/23~] 11:00~12:00
午後	脂肪燃焼エアロ [1/19~] 13:30~14:30	運動強度は... やさしい ふつう しっかり			ZUMBA(ズンバ) [1/23~] 13:30~14:30	
夜	癒しのヨーガ [1/19~] 19:30~20:30	ZUMBA(ズンバ) [1/21~] 18:25~19:15	バレトン [1/22~] 19:00~19:50	1/8 無料体験 やさしい太極拳 [1/15~] 19:00~20:30	のんびりピラティス [1/9~] 19:00~19:50	

途中参加(回数×720円)・1回1,000円で体験できます!!

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
 2時間利用 **入会金・年会費なし**
 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・11枚】大人/3,300円 中高/1,600円

大人のスクール & 教室

♥筋力アップ
ダイエット
 水曜 10:30~11:30
 ♥シェイプアップ
 金曜 10:30~11:30
 運動で新陳代謝を
 アップさせよう!!
 各6回4,020円

大人の
フットサル
 女性、初めてボールを
 ける人も楽しめます!
 19:30~20:50
 【水曜】
 参加:1回1,000円
 (初回のみ500円)

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
 【初回無料】

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 17:20~18:30
 木曜 17:30~18:30
 ★エンジョイクラス
 4~6歳 木曜 16:15~17:15
 木曜 18:00~19:30
 ★チャレンジクラス
 小4~6年 木曜 18:30~20:00

キッズテニス
 ★小1~3年
 金曜 18:00~19:00
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

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

初回体験 無料!!

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

TEL 058-215-7714

お気軽に
 お問い合わせ
 ください



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	
											無料体験	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	10:15~11:15	柔道場	井上 登世子	-	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	1/12×	
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	-	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		
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	-	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		
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	-	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	12/31×
-											2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
5		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※	-	1/7	1/28	2/4	2/18	3/4	1/14・1/21・ 2/11・2/25×	
6		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※	1/14 剣道場	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	2/11・2/25 ×	
7		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※	-	1/7	1/21	1/28	2/4	3/11 体育室	1/14・2/11・ 2/18・2/25・3/4 ×	
8	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	-	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	2/11・2/25 ×		
9	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	-	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12 剣道場		
10		ロコモ・トレーニング	30	ふつう	5	¥2,700	¥540	11:00~12:00	剣道場	山田 康明※	1/8 剣道場	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12		
11		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※	-	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5		
12		きれいになるバレトン ~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	-	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19		
13		やさしい太極拳(木)	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	19:00~20:30	剣道場	棚橋 弘美※	1/8 剣道場	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12		
14	金	シェイプアップ	6	やさしい	5	¥3,350	¥670	10:30~11:30	トレーニング室	スタッフ	-	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6		
6					¥4,020	-					2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20		
15		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	-	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	2/6×	
16		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	-	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	2/6×	
17	のんびりピラティス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:00~19:50	体育室	松本 典子	-	1/9	1/23	2/13	2/20	2/27	1/16・1/30・ 2/6×		

※途中参加できます。(回数×教室単価) 1回のみは¥1,000で参加できます。

※「やさしい太極拳」(水・木)は、2回目以降の「新規」の途中参加はできません。(継続者は可)

【水曜】「美健康・ピラティス」・「からだ改善エクササイズ」【木曜】「美活リンパ体操」【金曜】「かんたんヨーガ」・「ラテンでシェイプ」は1月教室は開催しません。ご了承ください。