

☆健康運動体験イベント☆

第8弾

ハルテック

先着30名



健康ウォーキング

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。

4月8日(水)

9:30~10:45

参加無料

岐阜メモリアルセンター 補助競技場

運動できる服、タオル、飲み物、動きやすい靴をお持ち下さい



講師

河野

博子先生

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. 058-233-8822 (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。

第8弾

リンパ健康ストレッチ

～健康運動体験イベント～



やさしいヨガのポーズと、セルフマッサージで
身体を改善していきます。

先着30名

4月9日(木) **参加無料**



13:30～14:30

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、動きやすい靴
をお持ち下さい。

☆講師 馬淵 静香先生☆

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. 058-233-8822 (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。

♪ 第8弾 ♪

先着30名

健康運動体験イベント

骨盤背骨・調整ストレッチ

無意識にしている姿勢や癖などから、体がゆがんでしまい疲れがたまりやすくなります。誰でも簡単に骨盤や背骨を調整できるストレッチを行います。

4月10日(金)

参加無料

9:50~10:50



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、動きやすい靴をお持ち下さい。

講師 田中 めぐみ先生

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. 058-233-8822

(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。

プールのご利用案内

入会金・年会費
一切なし♪

毎週
火曜定休

一般開放

25Mプール 7コース
内1コースは歩行者優先コースです♪

平日 13:00~20:15(受付終了19:45)
土日祝 10:00~17:45(受付終了17:15)

ご利用料金

18歳以上 650円
18歳未満 330円

お得な回数券も
ありますよ!!

※大会、団体貸切、点検等で一般開放をしていない日や時間帯がございますので、ご利用の際は予定表を確認していただくか、お問い合わせ下さい。

水泳教室

どの教室も一律料金です♪

全10回 5,300円

入場料も含まれているのでお得です!

- ・ **アクアビクス**
音楽に合わせて楽しく体を動かそう!
- ・ **成人教室**
泳力に合わせた指導で体力増進!
- ・ **キッズ教室**
満3~5歳の幼児対象
- ・ **ジュニア教室**
小学生対象

メモリアルセンター・長良川スイミングクラブ

お問合せ 058-294-7294

大人向けフィットネス教室

お試し体験できます! 1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	からだ快調エクササイズ	10:00~11:00	やさしい	3,600円	5回	ポールやチューブで筋肉の強化を行い、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	3,600円	5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。
	癒しのヨガ	19:30~20:30	やさしい	3,600円	5回	のんびりとしたヨガで、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	3,600円	5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。
	ハルテック健康ウォーキング	9:30~10:45	やさしい	3,600円	5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	やさしい	3,600円	5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	3,600円	5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!
	女性のためのピラティス	13:30~14:30	やさしい	3,600円	5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	3,600円	5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。
	からだ快調エクササイズ	20:00~20:50	やさしい	3,600円	5回	ポールやチューブで筋肉の強化を行い、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	やさしい	3,600円	5回
ロコモトレーニング		10:00~11:00	やさしい	2,700円	5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。
おはようヨガ		10:40~12:00	やさしい	3,600円	5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。
リンパ健康ストレッチ		13:30~14:30	やさしい	3,600円	5回	やさしいヨガのポーズと、セルフマッサージで身体を改善していきます。
きれいになるバレトン		19:00~19:50	やさしい	3,600円	5回	フィットネス・バレエ・ヨ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	やさしい	3,600円	5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	骨盤背骨・調整ストレッチ	9:50~10:50	やさしい	3,600円	5回	誰でも骨盤や背骨を簡単に調整できるストレッチを行います。
	筋力アップダイエット	10:30~11:30	やさしい	4,020円	6回	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を行います。
	やさしい体幹エアロ	11:00~12:00	やさしい	3,600円	5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	3,600円	5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	3,600円	5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	19:30~20:20	やさしい	3,600円	5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

☎ 058-215-7714 (9:30~20:00 <火曜日定休>) ✉ gifu-mc@n-reco.co.jp