

“安い！楽しい！誰でも気軽に参加できます”

# 岐阜メモリアルセンターで Let's スポーツ!!



各コース5回

## 3,600円

さらに  
途中参加  
OK!!



## 4月からの 大人のフィットネス教室

春から始めよう!!

日時	月	水	4/8 無料体験	木	金
午前	からだ快調 エクササイズ [4/13~] 10:00~11:00	やさしい太極拳 [4/8~] 9:15~10:45	/ルティック 健康ウォーキング [4/15~] 9:30~10:45	やさしいフラダンス [4/16~] 9:20~10:20	4/10 無料体験 骨盤背骨・ 調整ストレッチ [4/17~] 9:50~10:50
		ソフト エアロビクス [4/15~] 11:00~12:00	ママ&ベビー 体操(1~3歳) [4/15~] 11:00~12:00	ロコモ・ トレーニング [4/16~] 10:00~11:00 2,700円	おはようヨーガ [4/16~] 10:40~12:00
午後	脂肪燃焼エアロ [4/13~] 13:30~14:30	女性のための ピラティス [4/15~] 13:30~14:30		4/9 無料体験 リンパ健康ストレッチ [4/16~] 13:30~14:30	ZUMBA ズンバ [4/17~] 13:30~14:30
		ZUMBA ズンバ [4/15~] 18:25~19:15	からだ快調 エクササイズ [4/15~] 19:30~20:30	きれいになる パレオン [4/16~] 19:00~19:50	やさしい太極拳 [4/16~] 19:00~20:30
夜	癒しのヨーガ [4/13~] 19:30~20:30				ラテンでシェイプ [4/10~] 19:30~20:20

途中参加(回数×720円等) 1回1,000円で体験できます!!

## ♥大人のスクール&教室♥

### 夏に向けて!! 筋力アップ ダイエット

- ・水曜 10:30~11:30
- ・金曜 10:30~11:30

★水曜と金曜で振替  
参加できます

各6回 4,020円

### 大人のはじめて ランニング

- ・月曜 19:30~20:30
- ・水曜 10:00~11:00

みんなで楽しく走ろう!  
※雨天:屋根下

参加費 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

大人のフットサル 水曜 19:30~20:50 参加費 1回1,000円  
(初回のみ500円)

### おいしい食育 講座

～キューピーマヨネーズの食育～  
対象: 幼児・小学生等の保護者等  
4/20(月) 10:00~11:30



定員: 30名(先着順)  
参加費: 無料

### スポーツ・メンタル 講座

試合で実力を発揮するメンタル強化  
対象: 高校生以上・社会人  
5/23(土) 19:00~20:30



定員: 30名(先着順)  
参加費: 無料

## キッズスクール

### 子ども体育

- ★年中・年長  
木曜 16:15~17:15
- ★小1~3年  
木曜 17:30~18:30

### フットサル

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

### バスケットボール

- ★小1~3年  
木曜 17:00~18:30
- ★小4~6年  
木曜 18:30~20:00

### キッズダンス

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

### キッズテニス

- ★小1~3年  
金曜 18:00~19:00
- ★小4~6年(新設)  
木曜 18:00~19:00

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