

“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



4月からの 大人のフィットネス教室

春から始めよう!!

3,600円

さらに
途中参加
OK!!

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 パルティン [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♥

キッズスクール

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

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

小学生

月額 5,140円

幼児 4,630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

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