

“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!!



4月からの
大人のフィットネス教室

春から始めよう!!

★各コース5回★

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	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		リンパ健康ストレッチ [4/16~] 13:30~14:30 4/9 無料体験	ZUMBA ズンバ [4/17~] 13:30~14:30
	夜	癒しのヨーガ [4/13~] 19:30~20:30	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 バレトン [4/16~] 19:00~19:50
途中参加(回数×720円等) 1回1,000円で体験できます!!					
					ラテンでシェイフ [4/10~] 19:30~20:20

♥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 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

★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



曜日	教室名	定員	運動レベル	回数	受講料(税込)	日割1回単価	時間	会場	講師	開催回数						お休み		
										無料体験	1回	2回	3回	4回	5回			6回
月	からだ快調エクササイズ(月)	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	10:00~11:00	柔道場	井上 登世子		4/13	4/20	4/27	5/11	5/25		5/4×・5/18×	
	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		4/13	4/20	4/27	5/11 剣道場	5/25			
	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		4/13	4/20	4/27	5/11 剣道場	5/25			
	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	購:屋外コース 雨:陸上競技場 入口前(屋根有)	西 麻依子		4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18		5/25
水	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		10:00~11:00	購:屋外コース 雨:陸上競技場 入口前(屋根有)	長野 正章		4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	4/29× 5/6×
	夏に向けて!! 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		4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	4/29×・5/6×	
	ノルディック 健康ウォーキング	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	9:30~10:45	補助競技場	河野 博子	4/8	4/15	4/22	5/13 センター内	5/20	5/27			
	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		4/8	4/15	4/22	5/13 剣道場	5/20			
	ソフトエアロビクス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	11:00~12:00	体育室	鏑山 和泉		4/15	4/22	5/13 剣道場	5/20	5/27			
	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		4/15	4/22	5/13 柔道場	5/20 柔道場	5/27		4/29×・5/6×	
	女性のためのピラティス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	体育室	宮崎 利江子	3/28フェスタ 14:30~15:20	4/15	4/22	5/13 剣道場	5/20	5/27			
	ZUMBA(水曜ズンバ)	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	18:25~19:15	体育室	松本 典子		4/15	4/22	5/13 剣道場	5/20	5/27			
	からだ快調 エクササイズ(水)	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:30~20:30	体育室	稲垣 理佳	3/28フェスタ 9:30~10:20	4/15	4/22	5/13 剣道場	5/20	5/27			
	やさしいフラダンス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	9:20~10:20	柔道場	松葉 弥生		4/16	4/23	4/30	5/7	5/21			
	木	ロコモ・トレーニング	30	やさしい	5	¥2,700	¥540	10:00~11:00	剣道場	山田 康明		4/16	4/23	4/30	5/7	5/21		5/14×
おはようヨーガ		30	やさしい	5	¥3,600	¥720	10:40~12:00	柔道場	早川 満代		4/16	4/23	4/30	5/7	5/21			
リンパ健康ストレッチ		30	やさしい	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	体育室	馬淵 静香	4/9	4/16	4/23	5/7	5/21	5/28		4/30×・5/14×	
きれいになるバレトン ~ヨーガ&バレエ・フィットネス~		30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:00~19:50	体育室	松葉 弥生		4/16	4/23	4/30	5/7	5/21		5/14×	
やさしい太極拳(木)		30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:00~20:30	剣道場	棚橋 弘美		4/16	4/23	4/30	5/7	5/21			
夏に向けて!! 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		4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8		
金	骨盤背骨・調整ストレッチ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	9:50~10:50	体育室	田中 めぐみ	4/10	4/17	4/24 剣道場	5/1	5/8	5/22			
	やさしい体幹エアロ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	11:00~12:00	体育室	河野 亜紀		4/17	4/24 剣道場	5/1	5/8	5/22		5/15×	
	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		4/17	4/24 剣道場	5/1	5/8 剣道場	5/22			
	のんびりピラティス	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:00~19:50	剣道場	松本 典子		4/10	4/17 柔道場	4/24 柔道場	5/1	5/22		5/8×・5/15×	
	ラテンでシェイプ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:30~20:20	体育室	北村 真紀		4/10	4/17 剣道場	5/1	5/22	5/29		4/24×・5/8× 5/15×	

※途中参加できます。(日割計算) 1回のみ¥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)

【申込・お問い合わせ】★岐阜メモリアルセンター・トレーニング室 Tel:058-215-7714 Mail:gifu-mc@n-reco.co.jp 詳しくはお問い合わせください。