

週に1度の健康づくり!

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

肩こり・腰痛改善!

美姿勢!

脂肪燃焼!

男前アップ!

シニア向け!

暑い夏や
寒い冬でも、
快適な環境で
トレーニング
できますよ!

一般
330円
中高生
160円

お得な11枚つづりの
回数券もあります!

一般 **3300円**
中高生 **1600円**

あなたにぴったりの 運動プログラムがあります!

休業日は
火曜日です

トレーニング室ご利用案内

平日 **9:30~20:30**

土曜 **9:00~20:30** 日・祝日 **9:00~17:00**

ご利用料金(1回2時間)

| | | | | |
|----------|----|-------|-----|-------|
| 一回券 | 一般 | 330円 | 中高生 | 160円 |
| 回数券(11枚) | 一般 | 3300円 | 中高生 | 1600円 |

土曜日は

9:00から20:30まで
ご利用できます。

岐阜メモリアルセンター トレーニング室

TEL **(058)233-8584**

Email ●● gifu-mc@n-reco.co.jp

※トレーニング室のご使用は中学生以上の方になります。
中学生の方のご利用は保護者の同伴が必要です。

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28

公益財団法人岐阜県体育協会

岐阜メモリアルセンター 大人の1回参加型教室

はじめてランニング

- 仲間を作って一緒に走りたい！
 - ケガをしない、正しいフォームで走りたい！
- 初心者の方が楽しく走れる教室です。



【講師】長野正章・西麻依子
みんなで楽しく走りましょう！！



日時：★月曜日 19:30～20:30★ 講師：西麻依子
◆水曜日 10:00～11:00◆ 講師：長野正章
●3月～7月・9月～11月の毎週開催します●(変更あり)

場所：岐阜メモリアルセンター内のコース・芝生広場など
※雨天時は陸上競技場・入口前の屋根のある走路を使用します。

定員：10名程度(先着順) 参加費：1回 1,000円
初回のみ500円

※対象：大人(中学生以上) ロッカー・シャワー無料

大人のフットサル

- 1人でもフットサルをやってみたい！
- はじめてボールを蹴る方や、女性でも参加できます！

岐阜県を代表するFALCO岐阜のトップチームの選手などが、楽しく教えます。

【講師】ファルコ岐阜・選手等
楽しくフットサルをしよう！！



フットサルが岐阜を熱くする！！

日時：毎週水曜日(変更あり) 19:30～20:50

場所：岐阜メモリアルセンター・で愛ドームなど



定員：20名程度(先着順) 参加費：1回 1,000円
初回のみ500円

※対象：大人(中学生以上) ロッカー・シャワー無料

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

TEL. 058-215-7714 (9:30～20:00 <火曜日定休>)

E-MAIL. gifu-mc@n-reco.co.jp ※参加する場合はご連絡下さい(日程確認)