

“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!!



9月からの ★詳細の日程は  
お問い合わせ下さい★  
大人のフィットネス教室

各コース5回

**3,600円**

途中参加  
OK!!

日時	月	水	木	金	
午前	からだ快調 エクササイズ 9/7~ 10:00~11:00	やさしい太極拳 9/9~ 9:15~10:45	/ルティック 健康ウォーキング 9/9~ 9:30~10:45	やさしいフラダンス 9/10~ 9:20~10:20	骨盤背骨・ 調整ストレッチ 9/11~ 9:50~10:50
		ソフト エアロビクス 9/9~ 11:00~12:00	ママ&ベビー 体操(1~3歳) 9/9~ 11:00~12:00	ロコモ・ トレーニング 9/10~ 10:00~11:00 2,700円	おはようヨーガ 9/10~ 10:40~12:00
午後		女性のための ピラティス 9/9~ 13:30~14:30	脂肪燃焼エアロ 9/10~ 13:30~14:30	リンパ健康 ストレッチ 9/10~ 13:30~14:30	ZUMBA ズンバ 9/11~ 13:30~14:30
	夜	癒しのヨーガ 9/7~ 19:30~20:30	ZUMBA ズンバ 9/9~ 18:25~19:15	からだ快調 エクササイズ 9/9~ 19:30~20:30	きれいになる パレトン 9/10~ 19:00~19:50
					のんびりピラティス 9/11~ 19:00~19:50
途中参加OK! (回数×120円) 1回1,000円で体験できます!!					
				ラテンでシェイプ 9/4~ 19:30~20:20	

## ♥大人のスクール&教室♥

### 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

## 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  
木曜 18:00~19:00

月額  
小学生  
**5,140円**  
幼児  
**4,630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)

## 激安★トレーニング室

1回ずつでご利用できます!!  
公共施設ならではのお得な料金で、  
2時間利用 入会金・年会費なし  
お得な回数券もあります!

大人 330円  
中高生 160円



【回数券】大人:11枚/3,300円 中高/1,600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



平成 27 年度

9月教室 第3期

フィットネス教室

日程表

2015.7.10現在

曜日	教室名	定員	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		
										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	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19		9/21・10/12×		
	癒しのヨガ	30	やさしい	5	¥3,600	¥720	19:30~20:30	体育室	稲垣 理佳	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19				
	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	晴:屋外コース 雨:陸上競技場 入口前(屋根有)		西 麻依子	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	9/21×・10/12×	
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	晴:屋外コース 雨:陸上競技場 入口前(屋根有)		長野 正章	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	9/23×
	スポーツの秋!! 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	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30		9/23×	
										10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11			
	ノルディック 健康ウォーキング	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	9:30~10:45	補助競技場	河野 博子	9/9	9/16 センター内	9/30	10/7	10/14		9/23×		
	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	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
	ソフトエアロビクス	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	11:00~12:00	体育室	鏑山 和泉	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
	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	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
	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	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
	ZUMBA(水曜ズンバ)	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	18:25~19:15	体育室	松本 典子	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
	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	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14				
やさしいフラダンス	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	9:20~10:20	柔道場	大塚 寿々恵	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8					
木	ロコモ・トレーニング	30	ふつう	5	¥2,700	¥540	10:00~11:00	剣道場	山田 康明	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8				
	おはようヨガ	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	10:40~12:00	柔道場	早川 満代	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8				
	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	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8				
	リンパ健康ストレッチ	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	13:30~14:30	剣道場	馬淵 静香	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8				
	きれいになるパレト ~ヨガ&バレエ・フィットネス~	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	19:00~19:50	体育室	松葉 弥生	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8				
	やさしい太極拳(木)	30	ふつう	5	¥3,600	¥720	19:00~20:30	剣道場	棚橋 弘美	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8				
	スポーツの秋!! 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	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	8/14×		
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	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9				
	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	9/11	9/25	10/2	10/9	10/16	9/18×			
	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	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9				
	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	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9 体育室				
	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	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2				

※途中参加できます。(日割計算) 1回のみは¥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。