

回覧

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](mailto: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 たのしい キッズ・スクール

## テニス

【コーチ】伊賀本 博  
経験豊富なベテランのコーチが、初めてでもやさしく指導します。

ボールをはじめて打つ、テニスをやってみたいという子におすすめのスクールです。楽しみながらテニスに親しめま  
室内コートだから雨の日でも練習できます！ラケット無料貸出あります（初回のみ）  
テニスコート2面使うので、のびのびテニスを楽しめます！



クラス	曜日	時間	定員	内容	月額料金
キッズ初級 【小学1～3年生】	金曜	18:00～ 19:00	15名	はじめてでも楽しく身体を動かしながら、テニスボールを正しく打てるようになるクラスです。	5,140円
キッズ初級 【小学4～6年生】	木曜	18:00～ 19:00	15名	ボールをたくさん打って、テニスの基本動作や身体全体の運動感覚を楽しく身につけます。	5,140円

## キッズダンス

【コーチ】和田 由美  
日本子どもフィットネス協会の  
コーチが元気よく指導します。



- ・初めてでも踊ってみたい、ダンスが好きという子にピッタリです。
- ・ダンスやリボンなど、いろいろな動きで柔軟性とリズム感を養います。

クラス	曜日	時間	定員	内容	月額料金
チャレンジ 【幼児～小学1年生】	金曜	16:30～ 17:30	15名	よく聞く音楽で楽しく身体を動かしながら、ダンスの基本的な動きを身につけます。	4,630円
キッズダンス 【小学1～6年生】	金曜	17:45～ 18:45	20名	ダンスのステップやリボンの動きなどを組み合わせ、楽しみながら振付を1曲完成させます。	5,140円

※会場は主に、体育室を使用しますが、大会・イベント等により他の施設を利用します。

## バスケットボール

【コーチ】小島 美穂子

元気で明るい女性  
コーチがやさしく  
丁寧に指導します。



- ・バスケットをはじめたい、シュートが打ってみたいという子におすすめです。
- ・シュートや試合を多く行い、試合での技術や動きを楽しく養います。

クラス	曜日	時間	定員	内容	月額料金
【小学1～3年生】	木曜	17:00～ 18:30	20名	パスやシュートなどの基本を楽しく学び、身体を動かして運動感覚を身につけます。	5,140円
【小学4～6年生】	木曜	18:30～ 20:00	20名	パスの連携やシュートの精度、試合で役立つ様々な技術や感覚を養います。	5,140円

すべてのスクールで**入会金・年会費なし！初回のみ無料体験**できます！！

岐阜メモリアルセンター トレーニング室にて、申込受付をしております。

（火曜日定休。持ち物：月額料金引落銀行口座印鑑・2カ月分の月額料金とスポーツ保険料(800円)）

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