

“安い！楽しい！暖かい室内で身体を動かそう！！”

回覧



岐阜メモリアルセンターで Let's スポーツ!!



1月からの ★日程の詳細は
お問い合わせ下さい★
大人のフィットネス教室

5回教室 3600円
7回教室 5040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 1/18～(全5回) 10:00～11:00	やさしい太極拳 1/13～(全7回) 9:15～10:45 ママ&ベビー 体操(1～3歳) 1/13～(全7回) 11:00～12:00 ソフト エアロビクス 1/13～(全7回) 11:00～12:00	やさしいフラダンス 1/14～(全5回) 9:20～10:20 おはようヨーガ 1/14～(全7回) 10:40～12:00	ロコモ・ トレーニング 1/14～(全5回) 10:00～11:00 2,700円	骨盤背骨・ 調整ストレッチ 1/15～(全5回) 9:50～10:50
	午後	女性のための ピラティス 1/13～(全5回) 13:30～14:30	脂肪燃焼エアロ 1/14～(全5回) 13:30～14:30	リンパ健康 ストレッチ 1/14～(全5回) 13:30～14:30	ZUMBA ズンバ 1/15～(全7回) 13:30～14:30
夜	癒しのヨーガ 1/18～(全7回) 19:30～20:30	ZUMBA ズンバ 1/13～(全7回) 18:25～19:15	きれいになる バレトン 1/14～(全7回) 19:00～19:50	やさしい太極拳 1/14～(全7回) 19:00～20:30	のんびりピラティス 1/15～(全7回) 19:00～19:50

途中参加 OK! (回数×720円) 1回1,000円で体験できます!!

◆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 フットサル

水曜 19:30～20:50
初めてでも、女性でも
楽しくボールが蹴れます!
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

小学生 月額
5,140円
幼児
4,630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/1回
330円
中高生/1回
160円



【回数券】枚綴り 大人: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



岐阜市長良福光大野2675-28 (休館日):火曜日 (駐車場):有 ご利用時間/(平日)9:30～20:30 (土)9:00～20:30(日・祝)9:00～17:00