

燃えろ
私の脂肪

メモリアルセンター トレーニング室
第3期

FITNESS 教室

秋から冬にかけては身体の脂肪燃焼効果が最も高いシーズンです。脂肪燃焼効果の高いこの時期に身体を引き締めさらに磨きをかけましょう！！

まずは

体験参加 一回1000円

バランスボール・コアエクササイズ

- 日々の生活で歪んだ身体を整え、コアトレーニングで脂肪燃焼を高めます。

リンパ健康ストレッチ

- 老若男女問わず、ゆっくりとした動きで体の柔軟性を高め、健康な体づくりを目指します！

脂肪燃焼エアロ

- 音楽に合わせてリズムカルな動き。しっかりとフィットネスしたい方、ストレス解消したい方はぜひオススメです！！

※途中参加も可能です (回数×720円)

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室

Tel 058-215-7714

お気軽に
お問い合わせ
ください



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

各コース5回～

3600円～

秋のフィットネス教室

岐阜メモリアルセンター

曜	月	水	木	金
午前	からだ快調 エクササイズ 【9/5～】 10:00～11:00	やさしい太極拳 【9/7～】 9:15～10:45	やさしいフラダンス 【9/1～】 9:20～10:20	骨盤背骨・ 調整ストレッチ 【9/9～】 9:50～10:50
	きれいになる バレトン 【9/5～】 19:00～19:50	ソフト エアロビクス 【9/7～】 11:00～12:00	ママ＆ベビー 体操 【9/7～】 11:00～12:00	ロコモ トレーニング 【9/8～】 10:00～11:00
午後		女性のための ピラティス 【9/7～】 13:30～14:30	脂肪燃焼エアロ 【9/1～】 13:30～14:30	ZUMBA (ズンバ) 【9/2～】 13:30～14:30
			リンパ健康 ストレッチ 【9/1～】 13:30～14:30	
夜	癒しのヨーガ 【9/5～】 19:30～20:30	ZUMBA (ズンバ) 【9/7～】 18:25～19:15	フットセラピー &ヨーガ 【9/7～】 19:30～20:30	のんびりピラティス 【9/2～】 19:00～19:50
			やさしい太極拳 【9/1～】 19:00～20:30	

途中参加(回数×720円)1回1,000円で体験もできます!!

**夏に向けて!!
筋力・体幹アップ
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
金曜10:00～11:00
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 フットサル

- ★年中・年長 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 木曜 18:30～20:00
- ★エンジョイクラス 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 木曜 18:30～20:00

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)

～トレーニング室のご案内～
1回ずつでご利用できます!! 2時間利用
【利用券】大人:330円 中高160円
公共施設ならではのお得な料金
入会金・年会費 なし!!
※お得な回数券もあります!
【回数券】11枚綴り 大人:3,300円 中高:1,600円

バスケットボール

- ★小1～3年 木曜 17:30～18:45
- ★小4～6年 木曜 18:45～20:30

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 5,140円
幼児 4,630円

