

# 無料体験参加者募集

岐阜市民総合体育館では、16歳以上の男女の皆様を対象に毎月2回、月毎に違ったエクササイズの無料体験教室を開催しています。1回のレッスンは、40分程度です。さあ！一緒にリズムに合わせて心地よい汗をかきましょう!!

## 12月（日時未定） 『ダンベルエクササイズ体験』

- ＜持ち物＞ 上履き、タオル、飲み物
- ＜場 所＞ 岐阜市民総合体育館 2階 剣道場
- ＜定 員＞ 各回先着 25名



## 1月（日時未定） 『バランスボール体験』

- ＜持ち物＞ タオル、飲み物
- ＜場 所＞ 岐阜市民総合体育館 2階 柔道場
- ＜定 員＞ 各回先着 25名



## 2月（日時未定） 『チューブエクササイズ体験』

- ＜持ち物＞ 上履き、タオル、飲み物
- ＜場 所＞ 岐阜市民総合体育館 2階 剣道場
- ＜定 員＞ 各回先着 25名



※お申込みは、直接岐阜市民総合体育館事務室または、電話でお問い合わせください。

☎ 058-245-0351

岐阜市民総合体育館の最新情報は、QRコードからご確認ください。



※お申込みは、直接岐阜市民総合体育館事務室または、電話でお問い合わせください。

<電話番号>058-245-0351

## 3月(日時未定) 『ステップエクササイズ体験』

- <持ち物> 上履き、タオル、飲み物  
<場 所> 岐阜市民総合体育館 2階 剣道場  
<定 員> 各回先着 25名

