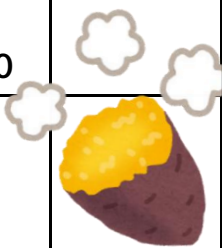


 11月 2025		トレーニングルーム専用 (🍃 初心者向け) トレーナーによるサポート受付時間 				
		初心者必見！専門トレーナーが「マシンの使い方」や「運動時間の目安」などワンポイントアドバイス🍃をします。お気軽に事務室へお声かけください。				
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 9:00 〽 13:00	4	5	6 	7 9:00 〽 13:00	8
9 9:00 〽 13:00	10	11	12	13	14	15 13:00 〽 17:00
16 	17	18 13:00 〽 17:00	19	20	21	22 9:00 〽 13:00
23	24	25 休館日	26	27	28 9:00 〽 13:00	29 
30						

11月に入り、かなり冷え込んできましたね。
 運動後はタオルでしっかり汗をふき、帰りは羽織などで暖かくして、風邪をひかないようにしてくださいね😊
 秋は美味しいものが沢山です。しっかり運動して、美味しいものを我慢せず沢山食べましょう🍁
 第2トレーニングルームでは、引き続きサポートを行っています。はじめての方に限らず、新しい機器にチャレンジしたい方も是非お気軽に事務所へお声かけください！

岐阜市民総合体育館
 〒500-8146
 岐阜市九重町4-24
 TEL 058-245-0351



詳しくはこちらのQRコードよりご確認ください