

4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 9:00 ┆ 13:00	7	8	9	10	11 	12 13:00 ┆ 17:00
13	14	15 13:00 ┆ 17:00	16	17 9:00 ┆ 13:00	18	19
20 	21	22	23	24	25 13:00 ┆ 17:00	26
27 9:00 ┆ 13:00	28 休館日	29	30			

少しずつあたたかくなり運動しやすい季節になってきましたね！新年度になり、運動を始める良い機会ではないでしょうか。ひとりでは始めるのが不安な方は是非一度事務所へお声かけ下さい。そしていつもご利用いただいている皆さん。新年度からも定期更新をして引き続きご利用いただけると嬉しいです！故障していたロータリーヒップも先月新しい機器を設置しました。是非利用してみてくださいね。負荷の調整やトレーニング方法など分からないことがありましたら、お気軽に事務所へお声かけ下さい。

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