

6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	4	5 13:00 ┆ 17:00	6	7 13:00 ┆ 17:00
8	9 9:00 ┆ 13:00	10	11	12 13 	14	
15	16 	17	18 9:00 ┆ 13:00	19	20	21
22	23	24	25 13:00 ┆ 17:00	26	27	28 13:00 ┆ 17:00
29 9:00 ┆ 13:00	30 休館日					

6月は梅雨に入り雨が多くなりますね🌧️

天気が悪いとなかなか外へ出る気が起きず、お家でごろごろもったいない1日を過ごしていませんか？そんな時こそ是非総合体育館へ体を動かしにきてください。トレーニングは継続が大事です！そして、朝夕はまだ肌寒い日が続きますので着替えをお持ちいただくなど、風邪をひかないよう十分注意してくださいね。初めての方もトレーナーがサポートさせていただきますので、安心してご利用ください！

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