

岐阜市東部体育館健康運動教室

スロー トレーニング

ゆっくりとした動作で行う筋力トレーニングと、エアロバイクを使った有酸素運動を行なう教室です。健康維持・増進、生活習慣病の予防・改善、筋肉量の増加、体脂肪の減少など、さまざまな効果が期待できます。ぜひ、ご参加ください。

★ 講師：早川 保子・福地 玲皇奈

★ 開催期間：令和元年11月6日から令和2年3月26日まで

★ 開催日時：A・毎週水曜日 10時半～12時
B・毎週水曜日 13時～14時半
C・毎週木曜日 10時半～12時
D・毎週木曜日 13時～14時半

★ 募集人数：各回12名

★ 受講料：5,000円

★ 応募方法：■10月16日（水）午前9時より 先着順 で受付
（10月27日（日）〆切。ただし、定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。）

■岐阜市東部体育館に直接。受講料を添えて申し込みをお願いします。

※傷害保険等の加入につきましては参加者各自での準備をお願いします。

※個人情報は、事業運営のために使用し適正な管理に努めます。



岐阜市東部体育館

申込・問い合わせ

〒501-3134 岐阜市芥見4丁目68

Tel：058-241-4812 Fax：058-241-7824