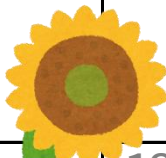


7月
2025

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 9:00 ┆ 13:00	3	4	5
6	7	8	9 9:00 ┆ 13:00	10 	11	12 9:00 ┆ 13:00
13	14 13:00 ┆ 17:00	15 	16	17	18 13:00 ┆ 17:00	19
20 13:00 ┆ 17:00	21	22	23	24 	25	26 9:00 ┆ 13:00
27	28 休館日	29	30	31		

そろそろ梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。
しばらく暑い日が続きます。水分やマイタオルを忘れずご持参ください。また、第2トレーニングルームでは空調設備をご利用いただけます。熱中症になりやすい時期ですので、こまめに水分補給や休憩を取りながらトレーニングを行ってくださいね！
しっかり食べて、沢山運動をして夏バテしない体をつくりましょう！

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