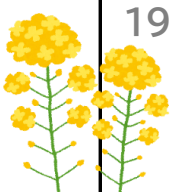
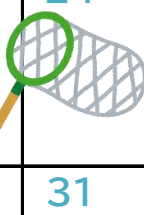


5月
2025

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

新年度になりましたが、皆様継続してご利用いただきありがとうございます。新しく総合体育館をご利用いただいている方も是非継続してトレーニングをしていただけると嬉しいです！これからだんだん暖かくなってきます。水分補給をこまめにとるなど熱中症には十分気を付けてトレーニングを行ってください。また、新しく設置したトータルヒップは皆様ご利用いただけていますか？使い方がイマイチ分からない方、トレーナーがサポートしますので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