

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

いつもトレーニングルームのご利用ありがとうございます。
先月開催された体育館デーはいかがでしたでしょうか。皆様が様々なスポーツに挑戦される姿を見ることができました。総合体育館職員も一緒に体を動かすことができ、とても楽しく充実した1日となりました。沢山のご参加ありがとうございました。さて、トレーニングルームでは引き続きサポートを行っております。ひとりで不安な方など、是非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

