

2月  
2025

第2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 13:00 ┆ 17:00	7	8 13:00 ┆ 17:00
9	10 	11 	12	13	14	15
16 体育館デー	17 9:00 ┆ 13:00	18	19 9:00 ┆ 13:00	20	21 	22 
23 13:00 ┆ 17:00	24	25 休館日	26	27 9:00 ┆ 13:00	28	

寒い日が続きますが、皆様トレーニングルームのご利用ありがとうございます。さて、今月は体育館デーが開催されます！当日、トレーニングルームは無料でご利用いただけます。また、2階競技場では体力測定も行っていますので是非足を運んでみてください。他にも、普段なかなか体験できないスポーツが体験できるこの機会に是非チャレンジしてみてくださいね★

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