

パーソナルストレッチ

中高生応援
イベント

新学期・新生活、ストレッチを習慣のひとつにしよう♪

トレーニング室のトレーナーによるマンツーマンのストレッチです。ご自身の各部位の柔軟性を意識づけさせ、今後のトレーニングやストレッチに活かしていくことのできる内容となっています。スポーツのパフォーマンス向上や日常生活での怪我の予防を目的とした身体作りの為のストレッチを是非体験してください！

<開催概要>

日時：2018年 4月 1日～30日（火・水曜を除く）
10：00～19：00

※トレーナーが他教室の指導や不在の場合がございますので
ご予約の際は希望の日時候補をいくつかお知らせください。

場所：岐阜メモリアルセンター トレーニング室

募集人数：先着 20名（おひとり 1回30分まで）



費用：中高生 **無料** 一般 1,000円

※別途、施設利用料がかかります。（一般 330円・中高生 160円）
ストレッチ前後にトレーニング室の設備もご利用頂けます。（2時間まで）

持ち物：運動できる服装・シューズ・飲み物・
大判のバスタオル



申込方法：当日までにトレーニング室受付・電話にて
ご予約下さい。

※裏面の参加規約をご了承の上、お申込みください。

※申し込み後のキャンセルは、トレーニング室までご連絡ください。

申込・問合せ先

岐阜メモリアルセンター トレーニング室

☎：058 - 215 - 7714（火曜定休）



公益財団法人岐阜県体育協会 〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28