

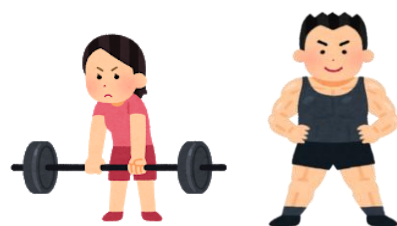
トレーニング室 営業日時のご案内

2022年 **11月**

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------------------------|-------------------------|------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | 1 休業日 | 2 9:30~20:30 | (祝)3 9:00~17:00 | 4 9:30~20:30 | 5 9:30~20:30 |
| 6 9:00~17:00 | 7 9:30~20:30 | 8 休業日 | 9 9:30~20:30 | 10 9:30~20:30 | 11 9:30~20:30 | 12 9:30~20:30 |
| 13 9:00~17:00 | 14 9:30~20:30 | 15 休業日 | 16 9:30~20:30 | 17 9:30~20:30 | 18 9:30~20:30 | 19 9:30~20:30 |
| 20 9:00~17:00 | 21 9:30~20:30 | 22 休業日 | (祝)23 9:00~17:00 | 24 9:30~20:30 | 25 9:30~20:30 | 26 9:30~20:30 |
| 27 9:00~17:00 | 28 9:30~20:30 | 29 休業日 | 30 9:30~20:30 | | | |

※イベントによっては、駐車場が大変混雑する場合があります。

- 3日 岐阜県秋季陸上競技記録会
- 4~6日 東海卓球選手権大会
- 6日 明治安田生命J3リーグ 第32節 FC岐阜×テゲバジャーロ宮崎
- 11日 気分でRunRun♪ 長良川競技場で楽しむNight!
- 12日 第101回全国高校サッカー選手権大会岐阜県大会
- 19~20日 2022グランドチャンピオン大会
- 20日 明治安田生命J3リーグ 第34節 FC岐阜×ギランヴァンツ北九州
- 23日 東海大学フットサルリーグ
- 25~27日 東海高等学校弓道選抜大会



**トレーニング室利用料金340円で
無料ストレッチ受講できます！！**

日時：11月4日(金)より毎週木・金曜日開催

木(10・17・24日) 12:30~13:00 定員5名

金(4・11・18・25日) 13:00~13:30 定員5名

内容：筋トレや有酸素運動の前に、有効な30分間のストレッチを行います。

残りの時間はトレーニング室利用が可能になります。

定員：各時間帯につき5名まで ※電話にて要予約

場所：岐阜メモリアルセンター トレーニング室