



7/2(土)  
~7/30(土)  
の土日祝

カヌー体験コーナー開催中!

中止日 7/10(日)・17(日)・31(日)

カヌーの基本的な操作方法をお教えします。どなたでも、気軽に乗っていただけます♪

このマークの日に開催してよ!



- 受付時間：10:00～15:30
- 申込方法：当日カヌー体験コーナーにて随時受付
- 参加料：お1人様500円/1回1時間
- 原則小学4年生以上の方はお1人で乗っていただけます。

※天候や河川の状況により中止する場合があります。★小学3年生以下の方は保護者の方とご同乗となります。

3日 sun **エアロビクス教室**

～みんなで楽しく体を動かそう～  
「楽しく!」を合言葉に、大人から子供まで幅広い層が楽しむことができる、初心者向けの教室です♪  
●時間：13:30～14:30

中学生以上 9日 sat **ピラティス教室**

～体を内側から鍛えるアンチエイジング～  
呼吸法や精神集中法を学びながら、女性はしなやかに健康的な体に、男性は体を内側から鍛えられる教室です。  
●時間：14:00～15:00

中学生以上 23日 sat **太極拳教室**

～中国武術で健康になろう～  
太極拳の初歩的な基本動作や呼吸法を中心に、初心者向けの太極拳を指導します。  
●時間：13:30～14:30

小学生のみ 24日 sun **子ども体育教室**

～遊びを通して運動が大好きになります～  
跳び箱、マット運動などのメニューを行います。  
●時間：10:30～11:30

●●重要なお知らせ●●

新型コロナウイルス感染症対策のため、内容が変更または、中止となる場合がございます。  
また、室内運動教室は募集人数を10名とさせていただきます。あらかじめご了承ください。全ての室内運動教室開催中はマスクは常時着用となりマスクの無い方は入館が出来ません。運動の前で道具を含めた消毒をお願いします。また、拭きとり用のタオルをご準備ください。  
当日体温を測ってご来園いただき、体調確認チェックシートへの記入をお願いします。  
開催場所は変更する場合がございます。



月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
長良川サービスセンター ホームページ→イベントにて 月ごとの内容をご確認頂けます				1	2	3 エアロビクス教室
4	5	6	7	8	9 ピラティス教室	10
11 休園日	12	13	14	15	16	17
18 海の日	19	20	21	22	23 太極拳教室	24 子ども体育教室
25	26	27	28	29	30	31