

6/1(土)  
~6/30(日)  
の土日  
中止日 6/9(日)

カヌー体験コーナー開催中!

- 受付時間：10:00~15:30(※)
- 申込方法：当日現地にて随時受付 ●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。  
(小学3年生以下の方は保護者の方とご同乗となります)  
※天候や河川の状態により中止する場合があります。

カヌーの基本的な操作方法をお教えます。  
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るよ!



1日 sat 2日 sun

ビーチバレークリニック

~目指せビーチの星~

ビーチバレーボール競技の基本的プレーを指導します?  
申込は岐阜県バレーボール協会まで(右記QRコード)  
6月1日(土):中学生  
6月2日(日):高校生  
特別講師「坂口由里香」選手 申込期限 令和6年5月26日(日)必着

岐阜県バレーボール協会



中学生以上  
2日 sun

B B F

~ボディ&ブレイン フィットネス~

からだと脳に同時刺激で体力&脳力アップにビックリ効果!!BBFは年齢問わず効果が期待できます

●時間：13:30~14:30

中学生以上  
8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  
15日 sat

ヨガ教室

~精神集中とリラクゼーション~

呼吸法や精神集中法を学び、自分で行うマッサージなどを取り入れた初心者向けの大人気教室♪

●時間：13:30~14:30

16日 sun

ZUMBA

~踊って楽しくエクササイズ~

ズンバとは、発祥の地、南コロンビアの「お祭り騒ぎ」の意味。踊って楽しくエクササイズしましょう!

●時間：13:30~14:30

中学生以上  
22日 sat

ボールエクササイズ

~バランスボールを使います~

ボールを使ったエクササイズを中心として、体幹力を高めるストレッチ等を指導します

●時間：13:30~14:30

中学生以上  
23日 sun

筋トレ教室

~正しい知識で運動効果アップ~

初心者の方を対象に、自宅でできる自重での主に体幹筋トレやストレッチの正しい方法を指導します

●時間：13:30~14:30

ホームページ

→イベント

→旬のイベント

より、月ごとの内容をご確認頂けます

長良川サービスセンター



月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
					1 ビーチバレークリニック	2 ビーチバレークリニック B B F
3 休園日	4	5	6	7	8 ピラティス教室	9
10 休園日	11	12	13	14	15 ヨガ教室	16 ZUMBA
17 休園日	18	19	20	21	22 ボールエクササイズ	23 筋トレ教室
24 休園日	25	26	27	28	29	30



ノーマライゼーションの拠点を目指して!  
国営木曽三川公園 長良川サービスセンター  
〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山1-202-2  
TEL: 0584-54-2075 FAX: 0584-54-5275

[3月~6月]のご利用時間 9:30~17:00

休園日: 毎月第2月曜日(休日の場合は直後の平日)  
※8月は第4月曜日・1,2,6月は毎週月曜日  
※年末年始 12月31日・1月1日