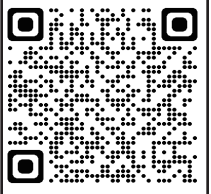


2025 January

国営木曽三川公園

長良川サービスセンター NAGARA RIVER SERVICE CENTER EVENT CALENDAR

旬のイベント



11日
土

ヨガ教室

中学生以上 ~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教室です。
13:30~14:30

12日
日

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どもまで幅広い層が楽しむことが出来る初心者向けのエアロビクスです。
13:30~14:30

13日
月・祝

BBF

中学生以上 ~ボテイ・フレインフィットネス~
体と脳に同時刺激で体力&脳力アップにビックリ効果！BBFは年齢を問わず効果が期待できます★
13:30~14:30

25日
土

ピラティス教室

中学生以上 ~体を内側から鍛えるアンチエイジング~
ピラティスを通して呼吸法や精神集中法を学び、女性はしなやかで健康的な体に、男性は体を内側から鍛えます。
14:00~15:00

スタッフブログやってます

教室や、イベントの様子、ひとりごとなどいろいろ書いてます。チェックしてみてくださいね！

長良川サービスセンター ブログ



26日
日

筋トレ教室

中学生以上 ~正しい知識で運動効果アップ~
初心者の方を対象に、自宅でする自重での主に体幹トレーニングやストレッチの正しい方法を指導します
13:30~14:30

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
		1 元旦 休園日	2	3	4	5
6 休園日	7	8	9	10	11 ヨガ教室	12 エアロビクス教室
13 成人の日 BBF	14 休園日	15	16	17	18	19
20 休園日	21	22	23	24	25 ピラティス教室	26 筋トレ教室
27 休園日	28	29	30	31		



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1202-2
TEL: 0584-54-2075 FAX: 0584-54-5275

【12月~2月】のご利用時間 9:30~16:30
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・126月は毎週月曜日
※年末年始 12月31日・1月1日