

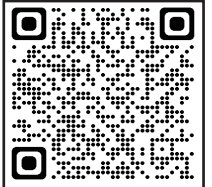
2025 March

国営木曽三川公園

旬のイベント

3月

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



中学生以上
1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。
13:30～14:30

中学生以上
2日 sun **ボールエクササイズ**
～健康づくりのコツ教えます～
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。
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～
ピラティスを通して呼吸法や精神集中法を学び女性にはしなやかに健康的な体に、男性は体を内側から鍛えます。
14:00～15:00

9日 sun **ZUMBA**
～楽しく踊ってエクササイズ～
ズンバはラテン系のミュージックとダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。
13:30～14:30

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～
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。
13:30～14:30

中学生以上
22日 sat **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、お家でも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。
13:30～14:30

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
					1 太極拳教室	2 ボールエクササイズ
3	4	5	6	7	8 ピラティス教室	9 ZUMBA
10 休園日	11	12	13	14	15 ヨガ教室	16
17	18	19	20 春分の日	21	22 筋トレ教室	23
24/31	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1202-2
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