

2025 September

国営木曽三川公園

9月

長良川サービスセンター

NAGARA RIVER SERVICE CENTER EVENT CALENDAR

6
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、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られます★

●時間：14：00～15：00

中学生以上

7
sun

レガッタ講習会 ~テ・レーケ大会に向けて 6名以上~

春と秋の交流レガッタに出場するボート初心者等を主な対象にレガッタ（ボート競技）の講習を行います。

●午前の部 9:30～11:30 ●午後の部 13:00～15:00 1人500円 各部4クルー

有料・事前予約

13
sat

BBF ~ボディ&ブレイン 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★

●時間：13：30～14：30

中学生以上

20
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

中学生以上

9/6 (土)
～28 (日)
の土日祝

カヌー体験コーナー開催中！

中止日 9/14(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
してるよ！

カヌー体験コーナーは現地で随時受付です

- 現地受付時間：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。)

21
sun

筋トレ教室 ~正しい知識で運動効果アップ~

初心者を対象に、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!!

●時間：13：30～14：30

中学生以上

27
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人気教室★

●時間：13：30～14：30

中学生以上

28
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

※中学生以下の方は保護者同伴をお願いします。

※水面利用につきましては天候や河川の状況により中止する場合があります。

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1	2	3	4	5	6  ピラティス教室	7  レガッタ講習会
8 休園日	9	10	11	12	13  BBF	14 テ・レーケ 記念交流レガッタ
15  敬老の日	16	17	18	19	20  太極拳教室	21  筋トレ教室
22	23  秋分の日	24	25	26	27  ヨガ教室	28  エアロビクス教室
29	30					



国営木曽三川公園

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

岐阜県海津市海津町福江字角山1202-2

TEL：0584-54-2075 FAX：0584-54-5275

【9月～11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