

2025 November

国営木曽三川公園

11月

長良川サービスセンター

NAGARA RIVER SERVICE CENTER EVENT CALENDAR

1日 sat エンジョイスポートレクリエーション 随時受付 ～タスポニー&ショートテニス～ 名古屋生まれのタスポニー&ショートテニスの基本プレーを指導します。随時受付中。 (10:30～15:30)	2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。南国音楽にあわせて踊ってみよう♪ (13:30～14:30)	3日 mon 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、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)
15日 sat 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～ 呼吸法や精神集中法を学びながら、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る教室です！ (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 検索 	16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、大人から子ども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。 (13:30～14:30)
22日 sat 太極拳教室 中学生以上 ～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)	30日 sat 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大人気教室!! (13:30～14:30)	31日 sun BBF 中学生以上 ～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。 (13:30～14:30)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
					1 エンジョイスポートレクリエーション	2 ZUMBA
3 文化の日 筋トレ教室	4	5	6	7	8	9
10 休園日	11	12	13	14	15 ピラティス教室	16 エアロビクス教室
17	18	19	20	21	22 太極拳教室	23 勤労感謝の日
24 振替休日	25	26	27	28	29 ヨガ教室	30 BBF



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


[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・126月は毎週月曜日
 ※年末年始 12月31日・1月1日