

2026 March

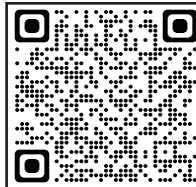
国営木曽三川公園

3月

長良川サービスセンター

NAGARA RIVER SERVICE CENTER EVENT CALENDAR

旬のイベント


 中学生以上
1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
7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
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

 中学生以上
8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
14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
21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

スタッフブログやってます

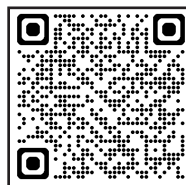
教室や、イベントの様子、ひとりごとなどいろいろ
書いてます。チェックしてみてくださいね！

長良川サービスセンター ブログ

検索



スタッフブログ



月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
						1 ボールエクササイズ
2	3	4	5	6	7 ピラティス教室	8 ZUMBA
9 休園日	10	11	12	13	14 ヨガ教室	15
16	17	18	19	20 春分の日	21 筋トレ教室	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



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

〒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・12.6月は毎週月曜日
 ※年末年始 12月31日・1月1日