

ウゴクテ ササイズ

12月



21(日)
26(金)
27(土)

1月

10(土)・11(日)
12(月・祝)
17(土)・18(日)
25(日)

2月



1(日)・8(日)
11(水・祝)
15(日)・22(日)

参加費無料

親子でアタマとカラダ運動ゾーン

申込
不要

12:30~15:30
すこやか交流室①②

対象:5歳~小学生のお子様と
その保護者

親子で、アタマとカラダを使って昔遊び
やニュースポーツをしよう!!

☆けん玉

☆コマ

☆カードゲーム

☆ボッチャ

保護者さま対象に

☆ザリツツ測定

☆体組成計

測定後、カウンセリングも行います

親子無料講座

要申込
先着10組

13:00~13:45

すこやか交流室③

親子で簡単バランスボール教室

12/21(日)・1/10(土)・2/1(日)

親子で運動教室(かけっこが速くなる運動編)

12/26(金)・1/17(土)・1/18(日)・2/15(日)

親子で運動教室(リズム感がよくなる運動編)

12/27(土)・1/25(日)・2/22(日)

親子で楽しむヨガ教室

1/11(日)・2/8(日)

親子で楽しむピラティス教室

1/12(月・休)・2/11(水・祝)

保護者1名につき

5歳~小学生のお子様1名
(同伴の方の見学可)

右記二次元コードを読み取り

お申し込みください

12月講座



1月講座



2月講座



岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設



【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬ガラスル35 3階

☎ 058-214-3760



ウゴクテHP



ウゴクテ
Instagram