

ウゴクテ

クテ

エクス



※参加費無料

出入り自由

12:30~15:30

すこやか交流室

①、②、③

ササイズ

7月 21日(月・祝)

26日(土)

27日(日)

29日(火)

30日(水)

親子で一緒に！
ツナグテの待ち時間に！
お買い物の合間に！
体を動かしてリフレッシュ!!

コーディネーションゾーン

すこやか交流室①・②

親子で測定できる

コーディネーション体力チェック

- ①スープリュームビジョン
親子で何回できるかな？
- ②1分間パパ・ママ・くぐりぬけチャレンジ
保護者が四つん這いになり、
お子さんが何回くぐりぬけるかな？
- ③1分間足上グーパー
連続何回できるかな？
- ④ラダーで親子でグーパーリレー



親子無料講座 (対象:5歳程度~小学生)

13:00~13:45 すこやか交流室③

※要申込先着10組

保護者1名につきお子様1名
(同伴の方の見学も可)
右のコードを読み取り、
お申し込みください。



↑お申込は
こちら

7/21(月・祝)・30(水)

親子で楽しむピラティス教室

7/26(土)・7/27(日)

親子で楽しむヨガ教室

7/29(火)

親子で運動能力向上教室



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



ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式
インスタグラム