

ウゴ



クテ



エ

ク

※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

9月 14日(日)
15日(月・祝)
21日(日)
23日(火・祝)

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?

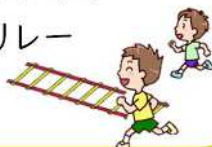
②1分間パパ・ママ・くぐりぬけチャレンジ

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
※申込に余裕がある場合は、当日参加可



↑お申込はこちら

9/14(日)・9/23(火・祝)

親子で簡単バランスボール教室

9/15(月・祝)

親子で楽しむヨガ教室

9/21(日)

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 柳ヶ瀬グラッスル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