ミズノスクール　会員募集中!!

ミズノバドミントンスクール（初級）

場所	岐南町総合体育館
時間	木曜日　17:15　～　18:15
対象	小学生
会費	3,870円/月3回

ミズノアドバイザリースタッフが的確で
丁寧な指導を行ないます。上級クラスも開講しております。

スラックラインスクール

場所	岐南町総合体育館
時間	火曜日　17:00　～　18:00
対象	年長～小学生
会費	2,750円/月2回

ウェビングと呼ばれるラインの上で
バランスや浮遊感を楽しみます。

ミズノ新体操スクール

場所	防災コミュニティーセンター
時間	木曜日　幼児　17:30　～　18:20 小学生　17:30　～　18:30
対象	幼児～小学生
会費	幼児　3,400円/月3回 小学生　3,200円/月3回

リボンやボール等を使い、しなやかで柔軟性のある動きを
身に付け、バランス能力や体幹を鍛えます。

ミズノダンススクール

場所	防災コミュニティーセンター				
時間	水曜		キッズ	16:15	～　17:05
		金曜	初級	17:10	～　18:00
			中級	18:05	～　18:55
対象	幼児～中学生				
会費	3,760円/月3回				

楽しくかっこよく踊りませんか？
ミズノダンススクールでは年に数回舞台に立ち、
日頃の練習の成果を発表しています！
厳しい先生ですが上達すること間違いなしです！

女性のためのyoga

場所	防災コミュニティーセンター
時間	火曜日　19:45　～　20:45
対象	一般（18歳以上）
会費	3,760円/月3回

身体の末端まで血液を巡らせ、滞りやわだかまりが無く、
すっきりとした心身へ導いていきます。

ミズノランニングスクール

場所	岐南町総合体育館
時間	中級　火曜日　18:30　～　19:30 初級　金曜日　8:45　～　9:45
対象	中学生～一般
会費	2,610円/月3回

体育館から出発して町内を巡ります。
色々な景色を楽しみながら走ることが出来ます。

ミズノソフトテニススクール

場所	岐南町スポーツセンター
時間	木曜日　18:30　～　19:40
対象	小学生～中学生　（初心者・初級）
会費	4,950円/月3回

ベテランの指導者が皆様のレベルに合わせて的確な指導を
行ないます。中級クラスも開講しております。

ビューティ・ペルヴィス®

場所	防災コミュニティーセンター
時間	木曜日　10:00　～　11:15
対象	一般（18歳以上）
会費	4,400円/月3回

骨盤（ペルヴィス）を中心に全身を調整します。
皆様の悩みに応じた効果が期待できます。

いやしのセラピー（自力整体）

場所	防災コミュニティーセンター
時間	木曜日　13:30　～　14:30
対象	一般（18歳以上）
会費	5,300円/月4回

慢性的な不調の改善と予防を目的に、体の歪みを
自分自身の力で整えます

ベリーダンスエクササイズ

場所	防災コミュニティーセンター
時間	木曜日　19:45　～　20:45
対象	一般（18歳以上）
会費	3,760円/月3回

ダンスの振付を通して、体や心をほぐします。女性的な
しなやかな踊りで、素敵な心と体を目指します。

のりのりバランスボール

場所	防災コミュニティーセンター
時間	金曜日　19:45　～　20:45
対象	一般（18歳以上）
会費	3,760円/月3回

体力向上、脂肪燃焼、スリムボディ等をコンセプトに
バランスボールエクササイズを行います。

より理想的な身体を目指して！ トレーニングルーム！

場所	岐南町総合体育館	
時間	火曜日 ～ 土曜日　9:00　～　21:30 日曜日　9:00　～　17:00 ※ 月曜日・第3日曜日・祝日・年末年始は休館となります	
対象	15歳以上（中学生不可）	
料金	一回	岐南町民　150 円 / 2時間 町民以外　300 円 / 2時間
	定期	岐南町民　1,040 円 町民以外　2,080 円 ※ 有効期間は月初～月末となります
コロナウイルス感染拡大防止策実施中！		・トレーニング中でもマスクの着用をお願いしております ・一度に入場できる定員を15名までとさせていただきます ・定期的な器具の消毒、室内の換気を実施させていただきます

～トレーニングルームでできること～

① ストレッチング
・器具　ストレッチマット等
・効果　筋柔軟性の向上
　　関節可動域の向上等

② 筋力系トレーニング
・器具　各種マシン・バーベル・ダンベル等
・効果　筋量、筋力の向上・基礎代謝量の向上

③ 有酸素系トレーニング
・器具　トレッドミル・エアロバイク等
・効果　体脂肪量の減少・心肺機能の向上

お問合せ
お申込み

岐南町総合体育館
【TEL】（058）－ 246 － 4111
【営業日】火曜日～土曜日　9:00　～　21:30
　　日曜日　9:00　～　17:00
【休館日】月曜日・第3日曜日・祝日・年末年始

防災コミュニティーセンター
岐南町スポーツセンター
【TEL】（058）－ 259 － 7230
【営業日】火曜日～日曜日　9:00　～　21:30
【休館日】月曜日・年末年始