



2025

スポーツプログラム

4月

【ピラティス教室】

- と き 4月1・8・15・22日
(毎週火曜日) 午前10時～11時
- 対 象 16歳以上の女性の方
- 申 込 3月11日(火)～

精神統一による心身鍛錬で、理想の体を手に入れるヨガや、深層部の筋肉を鍛えることで内側から芯が通った健康的な体を目指すピラティスプログラムです。



5月

【ビートボクシング教室】

- と き 5月6・13・20・27日
(毎週火曜日) 午後7時～8時
- 対 象 16歳以上の方
- 申 込 4月10日(木)～

夜間コース!

ボクシングの動作を取り入れたレッスンで全身運動を行います。腕やおなか周りを中心に脂肪燃焼させていきます。またパンチの動きはストレス解消にも効果的です。



6月

【フラダンス教室】

New!

- と き 6月3・10・17・24日
(毎週火曜日) 午前10時～11時
- 対 象 16歳以上の方
- 申 込 5月10日(土)～

音楽のリズムに合わせて、手や足を優雅に動かし心情を表現します。激しい動きではないので、運動神経や年齢に関わらずどなたでも気軽に楽しめます。(ロングスカートがあればお持ちください)



7月

【ストロングネーション教室】

New!

- と き 7月1・8・15・22日
(毎週火曜日) 午後7時～8時
- 対 象 16歳以上の方
- 申 込 6月10日(火)～

夜間コース!

自重を使った筋力トレーニングや有酸素運動を音楽に合わせて行う新感覚インターバルトレーニングです。格闘技要素もあり、爽快感や達成感が得られます。



【申込み方法】

【美濃加茂市公式LINEからお申込みください】⇒

(LINE以外でのお申込みの方はお問い合わせください)

- ・参加料のお支払いは開催日の1週間前までにお願いします。



メニュー⇒イベント
⇒スポーツイベント
を選択

【キャンセルについて】

- ・都合により、キャンセルされる場合は、直前の日曜日、17時までにLINEでキャンセルしてください。17時以降のキャンセルはお電話でご連絡ください。
(当日のキャンセルはご返金できません)

*ところ プラザちゅうたい 小ホール

*定 員 30人/各回

*参加料 500円/各回

*持ち物 運動できる服装、タオル、室内用シューズ、飲み物



中学生も利用可

【トレーニング体験会】

マシンの使い方やポイント、効果的なトレーニング方法まで初心者にもわかりやすく指導します!

運動することで得られる爽快感や達成感をぜひ体験してみてください!

・毎日(月曜を除く)・対象:13歳以上の方 参加料:1回500円

