

# 2025 スポーツプログラム

New!

毎月続けて  
やりたい!

毎月夜（又は昼間）の  
コースがあるといいな

みなさまの声にお  
応えて

8月から新しくコースを設定しました！  
午前・夜間とも月2回×2ヶ月  
コースを開催します！

## 【ピラティス教室】

### 8&9月午前コース【全4回】

- とき 8月5・19日、 9月2・16日（第1・3火曜日）  
午前10時～11時

精神統一による心身鍛錬で、  
理想の体を手に入れるエクサ  
サイズや、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。

### 8&9月夜間コース【全4回】

- とき 8月12・26日、 9月9・23日（第2・4火曜日）  
午後7時～8時

夜間コース

- 対象 16歳以上の女性の方
- 申込 7月10日（木）～
- ★お1人で両コース申込みできます。  
※1回のみなどお好きな日（回数）をお選びいただけます。  
※午前と夜間交互で毎週受講可能になります。（9月の5週目はありません）



### 【申込み方法】

【美濃加茂市LINE公式アカウント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（各4回コースですが、回数はお選びいただけます）
- \*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

