



2026 スポーツプログラム

2ヶ月ごとに内容が変わるスポーツプログラムを開催しています。
自分のペースで無理なく体を動かし、心も体もリフレッシュしませんか。
午前コース、夜間コースがあり、ライフスタイルに合わせてご参加いただけます。
初めての方もお気軽にご参加ください。

【ピラティス教室】

10&11月午前コース【全4回】

- と き 10月6・20日、11月3・17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。

10&11月夜間コース【全4回】

- と き 10月13・27日、11月10・24日（第2・4火曜日）
午後7時～8時

- 対 象 16歳以上の女性の方
- 申 込 9月10日（木曜日）～
- ★お1人で両コース申込みできます。
※1回のみなどご希望の日（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。



【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

