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。

【簡単エアロビクス教室】

12&1月午前コース【全４回】

●と　き　12月1・15日、1月5・19日（第1・3火曜日）
午前10時～11時

12&1月夜間コース【全４回】

●と　き　12月8・22日、1月12・26日（第２・4火曜日）
午後7時～8時

音楽に合わせ全身の有酸素運動をするプログラムです。簡単なステップ運動で脂肪を燃焼させましょう。初心者の方でも安心してご参加ください



●対　象　１６歳以上の方
●申　込　１１月１０日（火曜日）～
★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）
・受講決定については申し込み順になりますのでご了承ください。
・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



主催：美濃加茂市スポーツ振興課　　問い合わせ・申込み先：プラザちゅうたい　TEL0574-26-3241　月曜休