

# 教室紹介

募集中!

お申込み・お問い合わせは  
梅坪・浄水スポーツクラブ  
裏面をご覧ください

## 梅坪・浄水スポーツクラブ クラブハウス

<b>リトルダンス初級</b>	CR2 DANCE STUDIOさんが基礎、基本をしっかりと指導。交流館まつりなどのお祭りでの発表もあります。	年少～小3	水/ 16:15～17:15	2,400円/4回	7月15日 体験会
<b>リトルダンス</b>		年少～小3	水/ 17:15～18:15	2,400円/4回	7月8日 スタート
<b>キッズダンス</b>	ブリッジ、側転の練習も取り入れつつ、体を動かして踊る楽しさを感じてもらえるよう指導します。交流館まつりなどお祭りでの発表もあります。	小1～小6	木/ 17:15～18:15	2,400円/4回	7月9日 スタート
<b>完コピダンス</b>	初心者大歓迎！今、流行っている曲の一部あるいは一曲の振りを分かりやすく丁寧にCR2 DANCE STUDIOさんが指導。	小3～ 成人男女	第1・3・5木/ 18:15～19:15	2,400円/4回	7月16日 体験会
<b>新体操幼児</b>	NPO法人トゥインクルクラブさんが指導。音楽に乗って楽しみながらの全身運動で柔軟性・運動神経の向上に効果的です♪	年少～ 小1 女子	木/ 16:15～17:15	2,400円/4回	7月16日 体験会
<b>スポーツウェルネス吹矢</b>	日本スポーツウェルネス吹矢協会さんが指導。腹式呼吸を行うことで体調の改善や肺機能の活性化、ストレス解消にもつながります。	小4～ 成人男女	第2・4土/ 13:00～15:00	1,000円/2回	7月11日 スタート
<b>ホットリラックスヨガ(金)</b>	ヨガという難しいポーズをするイメージですが、この教室は柔軟や足の指圧などでしっかり体をほぐしてからヨガポーズを行います。自分のペースで無理しないヨガです。	成人女性	金/ 10:30～11:50	2,400円/4回	6月12日 スタート
<b>ホットリラックスヨガ(土)</b>		成人男女	土/ 10:30～11:50	2,400円/4回	6月13日 スタート
<b>バランスボール</b>	バランスボールを正しく使って楽しく全身運動！姿勢改善などに効果的な運動を体験できます。脳の活性化も期待できます。	成人男女	第2・4木/ 10:00～11:00	2,000円/2回	9月10日 スタート
<b>リンパドレナージュ(水)</b>	リンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄。姿勢矯正の効果で体液環境もさらに高まります。自律神経調整で睡眠の質も高まります。	成人男女	第1・3水/ 18:15～19:15	3,600円/4回	6月3日 スタート
<b>リンパドレナージュ(金)</b>			第2・4金/ 15:30～16:30	3,600円/4回	6月12日 スタート
<b>ママヨガ</b>	日頃の育児の疲れを癒しませんか♪ママはヨガで心も体もリフレッシュ！お子さんは同室で保育士が見守りますので安心してご参加ください！	保護者と 未就園児	第1・3火/ 10:30～11:30	2,800円/4回	10月 スタート
<b>親子リズム</b>	音楽に合わせて親子でリズム遊び、ふれあい遊び♪親子で楽しい時間を過ごしましょう！保育士が指導します。	保護者と 未就園児	第2・4火/ 10:30～11:30	2,400円/4回	10月 スタート
<b>太極舞(たいきょくまい)</b>	太極舞とは太極拳、中国舞踊、気功などの動きを取り入れた、台湾発のアジア・フィットネスダンスです。5分ほどの曲に合わせて踊ります	成人男女	第1・3金/ 15:30～16:30	2,400円/4回	10月 スタート
<b>バレトン</b>	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。しっかり汗をかきます！	成人男女	第2・4金/ 18:15～19:15	2,400円/4回	10月 スタート

## 区民会館 (伊保原・浄水)

<b>元気UP伊保原</b>	自分や家族のために、笑顔で安心して暮らせるように体力を維持する体操で「健康寿命」を伸ばしましょう。ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って、明るく楽しく体操を行います。	概ね 55才以上	月/ 13:30～15:00	4,000円/10回	7月6日 スタート
<b>元気UP浄水</b>			木/ 10:00～11:30	4,000円/10回	7月2日 スタート

## 梅坪台中学校 テニスコート

<b>ソフトテニス小学生</b>	中学校でソフトテニス部希望の小学生には特におススメです！	小5～小6	木/ 17:30～19:00	3,500円/10回	学校開放の 利用中止が 解除され次第 スタートします
<b>ソフトテニス(木)</b>	クラス分けをして、スポーツクラブ指導員と学生が指導します。たくさんボールを打って自分の苦手な部分を克服しよう！	中学生ソフト テニス部員	木/ 19:15～20:45	3,500円/10回	
<b>ソフトテニス(金)</b>			金/ 19:00～20:30	3,500円/10回	

## 梅坪浄水運動広場 グラウンド

<b>小学生サッカー SFC梅坪台</b>	サッカーを楽しみながら、努力すること、仲間との在り方、大切さを経験し思い出をつります。浄水小学校、愛環中央公園でも活動します。	小1～6	水・木・土・日 HPをご確認ください	HPをご確認 ください	5月30日 スタート
<b>サッカースクール NEW</b>	体を動かすことが大好きな子どもになるように指導します。判断力。コミュニケーションスキルも養います。	U-5.6.7.8 U-9.10	園児～小2 小3～4	火/16:30～17:30 火/17:30～18:45	3,300円/月 3,850円/月
<b>中学軟式野球 NEW 豊田中央クラブ</b>	豊田中央クラブさんが指導します。もっと練習したい！上手くなりたい！を応援します！	中1～中3	火/18:00～20:30←梅坪台中で開催 木/16:30～19:00 第1.3土/9:00～12:00 他あり	500円/1回	6月11日 スタート

## 豊田高専 テニスコート

<b>ジュニア硬式テニス</b>	レベル毎に指導します。オムニコートのため足に優しいです。貸ラケットあります。他スポーツクラブとの交流戦にも参加できます。	小4～中学生	日/ 9:00～10:30	3,500円/10回	6月14日 スタート
<b>エンジョイ硬式テニス</b>	ジャンケンでペアを決めゲームを楽しみます。男ダブル、女ダブル、ミックスあり。夏季は土曜日のナイターになります。	中学生～ 成人男女	日/ 10:30～12:30	4,000円/10回	6月7日 スタート

## 貞宝カントリークラブ 練習場

<b>ジュニアゴルフ</b>	気軽にゴルフを始めるきっかけに！基礎から丁寧に指導します。貸クラブ(無料)あります。目指せコースデビュー！	小3～ 中学生	日/(月2回) 12:00～13:00	2,000円/4回 (ボール代含む)	6月14日 スタート
----------------	---	------------	------------------------	-----------------------	---------------

## 小学校 体育館 (梅坪小・浄水小・浄水北小)

<b>めざせ！元気っ子 梅坪小</b>	コーディネーショントレーニング(COT)に基づき「走る・投げる・跳ぶ」など基礎体力向上を目指しています。	小2～小4	木/ 15:50～16:50	3,500円/10回	10月スタート
<b>バドミントン 浄水小</b>	ラケットの握り方、振り方など基礎から指導。市民バドミントン小学生大会に出場できるように楽しく熱心に指導しています。	小3～小6	土/ 10:00～12:00	3,200円/8回	学校開放の 利用中止が 解除され次第 スタートします
<b>大人のバドミントン 浄水小</b>	バドミントンを楽しみたい方、初めてだけど興味がある方、久しぶりに体を動かしたい方！自分のペースでラリーに参加ください。	18歳以上 (高校生不可)	日/ 10:00～12:00	1,800円/3回	
<b>ドッジボール 浄水北小</b>	スポーツが得意でない子にも運動することの楽しさを伝えます。公式ルールも覚え、市内の大会にも参加しています。	小1～小6 小1のみ募集 HPをご覧ください	日/ 8:30～10:30	3,500円/10回	HPをご覧ください

## 梅坪台交流館

<b>体力UP梅坪</b>	ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って、明るく楽しく体操を行います。笑顔で安心して暮らせるように体力維持の体操です。	概ね 55才以上	金/ 13:30～15:00	4,000円/10回	7月3日 スタート
<b>ホットリラックスヨガ(水)</b>	足の指圧などでしっかり体をほぐしてからヨガポーズを行います。自分のペースで無理しないヨガです。	成人女性	水/ 13:30～14:50	2,400円/4回	6月10日 スタート

## 浄水交流館

<b>チアダンス</b>	おそろいの衣装、ポンポンを持って、チアダンスの基本動作や掛け声を練習し、仲間で応援する気持ちを高めます。	幼児 低学年 高学年	年中～年長 女子 小1～小2 女子 小3～小6 女子	第1・3木/17:00～18:00 第2・4木/17:00～18:00 第2・4木/18:00～19:00	2,400円/4回 2,400円/4回 2,400円/4回	再開日 未定 満員
<b>エンジョイ卓球</b>	「楽しむ！」をモットーに、初心者も優しく指導します。卓球台は10台あり、貸ラケットもあります。	小4～中学生	土/ 18:00～20:00	4,000円/10回	7月4日 スタート 満員	
<b>ポールウォーキング</b>	ポールを持つことで安定した正しい姿勢での歩行ができます。短時間で通常のウォーキングよりグンと高い運動効果が期待できます。	成人男女	第1土/ 9:15～11:00	3,000円/6回	6月6日 スタート	

## 糸東流修交会豊田 栗田道場 (浄水町) ホームページ : shukokai-kurita.main.jp

<b>空手・ヨガ</b>	空手道にヨガも取り入れ、基礎体力の向上を目指しています。	年長～小6	栗田道場さんのHPでご確認ください	開催中
--------------	------------------------------	-------	-------------------	-----