

# 教室紹介

参加者募集中

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

入会する前に、どんな教室かなあ...

そんな方はお気軽に！

どの教室も見学または1回分の参加費で体験することができます。お申込みはホームページ、お電話で！お気軽にお申込み下さい！

## NEW ジュニアゴルフ 日曜

- ◆対象：小3～中3
- ◆会場：真室カントリークラブ練習場
- ◆日時：12:00～13:00
- ◆参加費：2000円/4回

昨年10月に始まった教室です。貸クラブ(無料)あります。体験参加者募集中！



## めざせ！元気っ子 木曜

- ◆対象：小2～小4
- ◆会場：梅坪小体育館
- ◆日時：15:50～16:50
- ◆参加費：3500円/10回

スポーツの基礎となる体力や動きを楽しみ養います。子どもたちの「できた！」を少しずつ増やしていきたいです！



## ジュニア硬式テニス 日曜

- ◆対象：小4～小6
- ◆会場：豊田高専テニスコート
- ◆日時：9:00～10:30
- ◆参加費：3500円/10回

レベル分けして丁寧に指導します。オムニコートのため足に優しいです。貸ラケット(無料)あります。



## ソフトテニス 月曜 木曜 金曜

- ◆対象：小5・6年、中学生のソフトテニス部員
- ◆日時：月曜教室・木曜教室17:00～18:55  
金曜教室 19:00～20:30
- ◆場所：梅坪台中学校テニスコート
- ◆参加費：3500円/10回

※小学生は今年度は月曜教室のみ。来年度は木曜教室に変更します。  
木曜教室 小学生 17:15～18:45 中学生 19:00～20:30

ナイター照明のある梅坪台中テニスコートで開催中！他地区の学校からの参加もOKです！



## バドミントン 土曜

- ◆対象：小3～小6
- ◆会場：浄水小体育館
- ◆日時：10:00～12:00
- ◆参加費：4000円/10回

レベル分けをして丁寧に指導します。毎年、希望者は市内大会に参加できます！



大人のバドミントン教室(日曜日)も開催中です

## 新体操梅坪 木曜

- ◆対象：年少～小1 女子
- ◆日時：15:50～16:50
- ◆場所：梅坪小体育館
- ◆参加費：2400円/4回

NPO法人トゥインクルクラブのステキな先生が指導します。フープやボール、リボンを使っての演技を練習し、年度末に教室内で発表会をします。新体操梅坪は2月27日、新体操浄水は3月13日です。どなたでも見学できます♪



リボンの集団演技ステキです♪

## 新体操浄水 金曜

- ◆対象：小2～小6 女子
- ◆日時：17:30～18:30
- ◆場所：浄水北小体育館
- ◆参加費：2400円/4回

## NEW バランスボール 第2・4 木曜

- ◆対象：一般(男女)
- ◆会場：クラブハウス多目的室
- ◆日時：10:00～11:00
- ◆参加費：2000円/2回(ボール代含む)

バランスボールを正しく使って全身運動を体験しませんか！見た目以上にハードですが楽しみながらやっています！



3月26日は親子で参加できます♪

## NEW ホットリラックスヨガ 金曜 土曜

- ◆対象：金曜教室 一般(女性)  
土曜教室 一般(男女)
- ◆日時：10:30～11:50
- ◆場所：クラブハウス多目的室
- ◆参加費：2400円/4回

足の指圧や柔軟をしっかり行い、自分のペースでポーズをとっていき、普段使わない筋肉を動かすことで体のバランスも整い、健康増進に効果的です！



金曜教師⇔土曜教室の交替も可能です！お気軽に体験にお越しください！梅坪台交流館で水曜教室も開催しています。

## 完コピダンス

- ◆対象：小3～成人 男女
- ◆日時：18:00～19:00
- ◆参加費：3000円/6回



## リトルダンス 水曜

- ◆対象：年少～小2 男女
- ◆日時：17:00～18:00
- ◆参加費：2400円/4回

ヒップホップ、ジャズをメインにCR2 DANCE STUDIOのインストラクターが指導します。希望者は梅坪台・浄水の交流館まつりなどのイベントやに参加できます。場所は3教室ともクラブハウス多目的室です

## キッズダンス 木曜

- ◆対象：小1～小6 男女
- ◆日時：17:00～18:00
- ◆参加費：3000円/5回



## 千アダンス

幼児クラス、小学生クラスがあります。来年度の参加者募集中！1月30日、2月6日体験会開催します♪

詳しくはホームページをご覧ください

## ポールウォーキング 第1 土曜

- ◆対象：一般(男女)
- ◆会場：クラブハウス多目的室
- ◆日時：9:15集合～11:30
- ◆参加費：500円/1回
- ◆場所：浄水交流館 又は 梅坪浄水運動広場

2本のポールを使用して正しい姿勢でウォーキング方法を学ぶ教室です。足腰の負担予防に最適！講師は日本ポールウォーキング協会マスターコーチの資格保有者です。



## スポーツウェルネス吹矢 第2・4 土曜

- ◆対象：小4～成人
- ◆日時：13:00～15:00

- ◆会場：クラブハウス多目的室
- ◆参加費：1000円/2回(用具代含む)



誰でもゲーム感覚で楽しめ、矢を的的に当てるスポーツです。正しい姿勢で腹式呼吸を行うので、体調改善や肺機能の活性化、集中力の向上やストレス解消につながります！

## 体験会

梅坪浄水運動広場のクラブハウスで体験会を行います。お気軽にお越しください！

### Q-ren(キューレン) 2月5日(水) 18時15分～19時15分 600円

Q-renボディメンテナンスは誰にでもできるストレッチ、骨盤体操や腰痛・膝痛予防と改善のために必要な筋力トレーニングを行い、血行促進、自律神経調整に効果的です♪

### フィットネスフラ 2月7日(金) 15時30分～16時30分 600円

フラダンスのステップにフィットネスの要素を加えたエクササイズ。誰でも気軽にフラダンスを楽しめるように開発されました。ハワイアンミュージックには癒しの効果があります♪

### NEW リンパドレナージュ 2月19日(水) 18時15分～19時15分 900円

2月21日(金) 15時30分～16時30分 900円

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環境もさらに高まり自律神経調整で睡眠の質も高まります♪

持ち物など、詳しくはホームページをご覧ください

## NEW ママヨガ

### 2月4日(火) 10時30分～11時30分

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！



- ◆対象：保護者と未就園児  
保護者1人に対してお子さん複数人OK
- ◆参加費：各教室 1回 600円/親子一組
- ◆場所：クラブハウス多目的室

## 体験会

## NEW 親子リズム

### 2月18日(火) 10時30分～11時30分

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。



4月からは通年の教室になります。お楽しみに！

詳しくはホームページをご覧ください

## 春休み イベント 予告

### ランニング教室

- ◆日時：3月26日・27日 10:00～12:00
- ◆対象：小学3年生以上
- ◆場所：梅坪浄水運動広場 グラウンド

毎年恒例、春休みの短期教室です。指導者は豊田高専 陸上競技部顧問 伊藤道郎先生と部員の皆さんです。運動会に向けて走り方を学ぼう！

