

教室紹介



スポーツクラブの教室に参加するには？



入会する前に、どんな教室かなあ・・・？
ちょっとやってみたいなあ～♪

そんな方はお気軽に

どの教室も見学または1回分の参加費または無料で体験できます。
お申込みはホームページ、お電話で！お気軽にお申込みください♪

お申込み・お問い合わせは
(一社)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				
ホットリラックスヨガ (金)	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。講師はベテランヨガインストラクターです♪	成人女性	金/ 10:30～11:50	2,400円/4回
ホットリラックスヨガ (土)		成人男女	土/ 10:30～11:50	2,400円/4回
バランスボール	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
リンパドレナージュ (水)	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	水/除・最終週 18:25～19:25	3,600円/4回
リンパドレナージュ (金)		成人男女	金/ 15:30～16:30	3,600円/4回
イSYOGA (火)	椅子に座って行うので、あぐらが苦手な方、体力に自信のない方にもおすすめ！講師はフィットネスインストラクター・エッセラピスト資格者です。	成人男女	第2・4火/ 13:30～14:30	1,200円/2回
イSYOGA (日)		成人男女	第1日/ 10:00～11:00	600円/1回
ベーシックヨガ (水)	ヨガの基本である呼吸法から入り、一般的な座位と立位のポーズを満遍なく取り入れたレッスンです。ヨガの経験者から幅広い方にお越し頂ける講座です。 水曜日教室は7月から毎週開催になります	成人男女	第2・4水/ 10:30～11:30	1,200円/2回
ベーシックヨガ (日)		成人男女	第3日/ 10:30～11:30	600円/1回
ゆるコアリズム NEW	スポーツが苦手な方や初心者にもおすすめ！ストレッチポールで体をほぐした後、体幹トレーニングとリズムトレーニングを行うことにより代謝をUPします。	成人男女	第4金/ 19:45～20:45	900円/1回
パレト	パレエ、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	水/最終週のみ 18:25～19:25	600円/1回
ボクシングエクササイズ NEW 9月スタート	ポップな音楽に合わせて、ジャブ、フック、アッパーのボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。ダイエット、ストレス発散に！ 7月1・15日(木)13:00～体験会開催	成人男女	第1・3木/ 13:00～14:00	1,200円/2回
Zumba® (ズンバ) NEW 9月スタート	ラテン、ヒップホップ、ロック、民族音楽などの曲に合わせて簡単な振り付けを先生の踊り見ながらまねして踊ります。脳トレにもなります。 7月8・22日(木)13:00～体験会開催	成人男女	第2・4木/ 13:00～14:00	1,200円/2回
足型点検&足のお悩み相談会 要予約：1人(1組)ずつ	足裏は身体の土台です。土台が崩れると腰痛、肩こりなど身体の不調につながります。足型測定と足指エクササイズが体験できます。	年齢・性別問わず	日/ 14:00～17:00 (1～1.5時間)	中学生以下 1000円 高校生以上 2000円

区民会館 (伊保原・浄水)				
元気UP伊保原 伊保原区民会館	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。講師はマスター中高老老年期運動指導士などの資格者です。	概ね	月/ 13:30～15:00	4,000円/10回
元気UP浄水 浄水区民会館		55才以上	木/ 10:00～11:30	4,000円/10回

梅坪台交流館				
体力UP梅坪	ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って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が目的です。講師は東洋ハタヨーガ認定講師です。	概ね	金/ 13:30～15:00	4,000円/10回
ホットリラックスヨガ(水)	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

梅坪・浄水スポーツクラブ クラブハウス				
親子リズム	音楽に合わせて親子でリズム遊び、ふれあい遊び、季節の遊びや工作も♪親子で楽しい時間を過ごしましょう！市内の多くの施設でも講座を受け持つ、元幼稚園教諭が指導します♪	未就園児 保護者	第2・4火/ 10:30～11:30	2,400円/4回
Zumbini (ズンビーニ) NEW 9月スタート	歌・リズム遊び・ダンス・英語を使って親子がコミュニケーションをとりながら他者との関わりを体験する教室です。 7月1・15日(木)10:00～体験会開催	首が座った 0～4才児 保護者	第1・3木/ 10:00～10:45	1,600円/2回 (親子1組)
新体操	「NPO法人トゥインクルクラブ」のコーチが指導します。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
リトルダンス初級	音楽、踊ることが好きな子！集まれ～♪「CR2ダンススタジオ」のインストラクターが毎回、体力作り、リズム取り、ボディコントロールなどダンスに欠かすことができない基礎をし、振り付けを少しずつ進めていきます。まず、見学、体験、どのクラスにするか選択ください(^^)/	年少～小2	水/ 16:15～17:15	2,400円/4回
リトルダンス		小1～小6	水/ 17:20～18:20	2,400円/4回
キッズダンス		小1～小6	木/ 17:20～18:20	2,400円/4回
完コピダンス 第1・3・5	初心者大歓迎！TWICE,BTS,NiziUなど今流行っている曲の一部あるいは一曲の振り分けを分かりやすく丁寧に「CR2ダンススタジオ」のインストラクターが指導します♪	小3～ 成人男女	第1・3・5木/ 18:30～19:30	2,400円/4回
完コピダンス 第2・4		成人男女	第2・4木/ 18:30～19:30	2,400円/4回
スポーツウェルネス吹矢	「日本スポーツウェルネス吹矢協会」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集中力も養います。	小4～ 成人男女	第2・4土/ 13:00～15:00	1,000円/2回

梅坪浄水運動広場 グラウンド				
SFC梅坪台 小学生サッカー	サッカーを楽しみながら、努力すること、仲間の在り方、大切さを経験し思い出をつくります。浄水小学校、梅坪中央公園でも活動します。	小1～6	水・木・土・日 SFC梅坪台のHPをご覧ください	年間参加費は スポーツクラブのHP をご覧ください
SFC梅坪台 キッズサッカー	楽しい全身運動で体力づくり、運動神経の発達に効果的です。サッカーを楽しむことを目指します。	年長児	土/ 9:00～10:00 会場:浄水小の場合あり	500円/1回
サッカースクール	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
豊田中央クラブ	2021年度から軟式野球連盟に登録したばかりのチームです。クラブチーム大会、中学校大会に向けて練習しています！	中1～中3	火・木/16:30～19:00 土・日/豊田中央クラブのHP・インスタをご覧ください。 ※会場:梅坪台中の場合あり	5,000円/月
軟式野球アカデミー	「豊田中央クラブ」が指導する小学生向けの教室です。広いグラウンドでたくさん練習してどんどん上達しよう！	小5～6	火・木/ 16:30～19:00	500円/1回 スポーツクラブのHP をご覧ください
ゆるスポひろば NEW	運動不足になりがちな方に、無理なく楽しみながらいろいろなレクリエーションを通して身体を動かします。ペタンク・モルック・ショートテニス等。	年齢・性別 問わず どなたでも!	第1・3木/ 9:30～11:30	400円/2回

浄水交流館				
エンジョイ卓球 満員	「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
ボールウォーキング	ボ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。講師は「日本ボールウォーキング協会」マスターコーチです。	成人男女	第1土/ 9:15 浄水交流館前集合。11時終了	3,000円/6回

小・中学校 体育館 (梅坪小・浄水小・浄水北小・梅坪台中)				
めざせ！元気っ子 NEW 梅坪小	スポーツの基礎となる体力づくりや動きを楽しく養い、子どもたちの「できた！」を増やすことを目指します。一緒にからだを動かしたい保護者の方も参加できます。	小1～小4	水/17:00～18:00 木/17:00～18:00	2,000円/5回 保護者 100円/回
めざせ！元気っ子 NEW 浄水北小		小1～小4	水/17:00～18:00	2,000円/5回
バドミントン 満員 浄水小	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
大人のバドミントン 浄水小	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/ (月2～3回) 10:00～12:00	1,800円/3回
ドッジボール 満員 浄水北小	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 HPをご覧ください	日/ 8:30～10:30	3,500円/10回
クロスミントンサークル 梅坪台中・浄水北小・童子山小	テニス、バドミントン、スカッシュそれぞれの良さを融合させた、新しい次元のラケットスポーツです。	小1～ 成人男女	主に土・日 スポーツクラブのHP をご覧ください	500円/1回

豊田高専 テニスコート				
ジュニア硬式テニス	レベル毎にスポーツクラブ専属コーチが指導します。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(無料) 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	4,000円/10回
エンジョイ硬式テニス	ゲームを楽しみたい方、募集！豊田市テニス協会のチーム対抗戦にもエントリーしています♪ (任意) 夏季は土曜日のナイターになります。	中学生～ 成人男女	日/ 10:45～12:45	4,000円/10回

梅坪台中学校 テニスコート				
ソフトテニス(木)小学生 満員	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！コーチは「ソフトテニス協会」と「レディースソフトテニス協会」の方です。	小5～小6	木/ 17:30～19:00	4,000円/10回
ソフトテニス(金)	クラス分けをして豊田高専の学生、「レディースソフトテニス協会」の方が基礎から実践まで指導します。一つでも多く勝ちたい気持ちのある人、努力する人歓迎！	中学生ソフト テニス部員	金/ 19:00～20:30	4,000円/10回

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				
空手・ヨガ	空手道にヨガも取り入れ、柔軟性の訓練も行い基礎体力の向上を目指しています。	年長～小6	月・木・土(第2・4) 「栗田道場」のHPでご確認ください	月謝4,500円 (週2コース)

重要! 教室参加には参加費の他に**年会費2000円(保険料含む)**が必要です。年会費をお支払いいただくと、すべての教室・イベントが**会員価格**で参加できます。一覧表内の参加費は全て**会員価格の料金**です。(消費税込み)年会費をお支払いいただかずビジター料金での参加も可能です。詳しくは梅坪・浄水スポーツクラブにお問い合わせください。 **よろしくお祈いします**

新型コロナウイルス感染状況や緊急事態宣言の延長により
教室が中止になる場合がございます。ご了承ください。