

教室紹介

参加者募集中



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

会場：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。講師は経験豊富なベテランインストラクターです！	成人女性	金/ 10:30～11:50
ホットリラックスヨガ (土)		成人男女	土/ 10:30～11:50
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
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/ 18:30～19:30
リンパドレナージュ (金)		成人男女	金/ 15:00～16:00
イスYOGA (ヨガ) (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！	成人男女	火/ 13:30～14:30
イスYOGA (ヨガ) (日)		成人男女	第2・4日/ 10:00～11:00
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まんべんなく取り入れたレッスンです。講師は、『IHTAヨガインストラクター』です	成人男女	水/ 10:00～11:00
ベーシックヨガ (日)		成人男女	第3日/ 10:00～11:00
ゆるコアリズム	スポーツが苦手な方や初心者にもおすすめ！ストレッチポールを活用しながらの体幹トレーニングです。	成人男女	第4金/ 19:45～20:45
バレエ 満員 (キャンセル待ち)	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。筋力・柔軟・心肺持久力が上がります。	成人男女	第1・3金/ 13:30～14:30
ボクシングエクササイズ 満員 (キャンセル待ち)	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！	成人男女	第1・3木/ 13:00～14:00
Zumba® (ズンバ) 満員 (キャンセル待ち)	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をみながらまねて踊ります。脳トレにもなります。	成人男女	第2・4木/ 13:00～14:00
ストロングネーションTM	自重を効果的に使う筋トレと有酸素運動を音に合わせて強度を変え鍛えていく新感覚トレーニングです。	成人男女	第1・3金/ 19:45～20:30
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 受付(1～1.5時間程度)

会場：浄水交流館			
エンジョイ卓球	「楽しむ！」をモットーに、初心者も優しく指導します。中学生はサーブ、リターン等を練習して苦手を克服しましょう。保護者は年会費のみで参加できます。貸ラケット(無料)もあります。	小4～中学生	土/ 18:00～20:00
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。	成人男女	第1・3土/ 9:15 浄水交流館前集合
チアダンス 満員 (キャンセル待ち)	ポンポン(無料貸出し)を持って、おそろいの衣装を着て、かわいくカッコよく曲に合わせて笑顔いっぱい踊ります♪	年中～小2 女子	木/月3回 17:05～17:50
チアフラッグ 満員 (キャンセル待ち)	フラッグ(無料貸出し)・ポンポン(無料貸出し)を持って、おそろいの衣装を着て笑顔いっぱい、元気いっぱい踊るダンスです。	小3～小6 女子	木/月3回 17:55～18:45

会場：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♪親子で楽しい時間を過ごしましょう！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
Zumbini® (ズンビーニ)	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。	0～4才児 保護者	第1・3木/ 10:30～11:15
リトルダンス初級	CR2ダンススタジオさんが基礎、基本をしっかり指導。側転、ブリッジなどたくさん体を動かします。交流館祭などの発表もあります。(任意)	年少～小2	水/ 16:15～17:15
リトルダンス	基礎はもちろん、リズムの取り方、ステップ、ボディコントロール…体を動かして踊る楽しさを感じられる教室です。交流館祭などの発表もあります(任意)	小1～小6	水/ 17:20～18:20
キッズダンス		小1～小6	木/ 17:20～18:20
エンジョイダンス 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は一曲の振り分けが分かりやすく丁寧にCR2ダンススタジオさんが指導します♪	小3～ 成人男女	第1・3・5木/ 18:30～19:30
エンジョイダンス 第2・4		成人男女	第2・4木/ 18:30～19:30
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の指導。腹式呼吸を行うことで体調の改善や肺機能の活性化にもつながり、集中力も高めます。	小4～ 成人男女	第2・4土/ 13:00～15:00

会場：梅坪浄水運動広場 グラウンド			
SFC梅坪台 小学生サッカー	日本サッカー協会等に登録して、仲間とたくさんの試合・大会に挑みませんか！コミュニケーションを取りながら、一つの目標に向かって一緒にサッカーを楽しみましょう！サッカーが大好きなSFC梅坪台OBの社会人・大学生が指導します。	小1～6	水・木・土・日 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 火/16:30～17:30 小3～4 火/17:30～18:45
豊田中央クラブ 満員 (今年度募集終了)	軟式野球を通じて、より専門的な技術・体力を養い、生涯に渡って野球というスポーツを楽しむ選手の育成を目指しています。指導者は社会人野球や大学野球、軟式社会人野球選手、甲子園にも出場経験のある「地元」のスタッフです。	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 梅坪台中でも活動します 5,000円/月
軟式野球アカデミー 満員 (キャンセル待ち)	もっと野球がうまくなりたい！週末のチームの試合で活躍したい！小学生向けの教室です。指導は豊田中央クラブスタッフです。	小5～6	火・木/ 16:30～19:00 HPをご覧ください 500円/1回
ゆるスポひろば	運動不足になりがちな方に無理なく楽しみながらレクリエーションを通して身体を動かします。ウォーキング・モルック・グランドゴルフ。	どなたでも!	第1・3木/ 9:30～11:30 400円/2回

会場：区民会館 (伊保原・浄水)			
元気UP伊保原	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
元気UP浄水	※伊保原教室は満員の為、現在キャンセル待ちです。		木/ 10:00～11:30 4,000円/10回

会場：梅坪台中学校 テニスコート			
ソフトテニス(木)小学生	中学校でソフトテニス部希望の子には特におススメです！コーチはレディーズソフトテニス協会の方です。貸ラケット(無料)あります。	小5～小6	木/ 17:30～19:00 4,000円/10回
ソフトテニス(金) ※9月から木曜日の開催になります	ソフトテニス部所属ならどなたでも参加できます。一つでも多く勝てるように豊田市テニス協会スタッフが指導します。自分がしたい練習を伝えよう！	中学生ソフト テニス部員	金/ 19:00～20:30 4,000円/10回

会場：小・中学校 体育館 (梅坪小・浄水小・浄水北小・童子山小)			
めざせ！元気っ子 梅坪小(水)・浄水北小(木)	スポーツの基礎となる体力づくりや動きを楽しみ養い、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	梅坪小(水) 浄水北小(木) 17:00～18:00 2,000円/5回
バドミントン 満員 (今年度募集終了) 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/ 9:00～11:00 2,000円/5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 (キャンセル待ち) 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	日/ 8:30～10:30 4,000円/10回
クロスミントンサークル 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3～成人	土・日 スポーツクラブのHPをご覧ください 500円/1回

会場：貞宝カントリークラブ 練習場			
ジュニアゴルフ 満員 (キャンセル待ち)	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 2,800円/4回 (ボール代含む)
レディスゴルフ 満員 (キャンセル待ち)	スポーツクラブ専属の指導者が指導します。一打でも多くナイスショットが出るよう練習しましょう！	一般女性 初級・中級者	木/(月2回) 10:30～12:00 1,400円/2回 利用料・ボール代 660円/回

会場：豊田高専 テニスコート			
ジュニア硬式テニス	レベル毎にクラスを分けしてテニス協会所属のスポーツクラブ専属スタッフが指導します。貸ラケット(無料)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 4,000円/10回
エンジョイ硬式テニス	ジャンケンでペアを決めゲームを楽しみます。男ダブ、女ダブ、ミックスあり。夏季は土曜日のナイターになります。オムニコートのため特に優しいです	中学生～ 成人男女	日/ 10:45～12:45 4,000円/10回

会場：梅坪台交流館			
体力UP梅坪 満員 (キャンセル待ち)	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。	概ね 55才以上	金/ 13:30～15:00 4,000円/10回
ホットリラックスヨガ(水)	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。講師は経験豊富なベテランインストラクターです！	成人女性	水/ 13:30～14:50 2,400円/4回

会場：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) 月謝4,500円 (週2コース) 栗田道場さんのHPでご確認ください

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)
●満員(キャンセル待ち)の教室へのご参加についてはお問合せください。 **よろしくお祈りします**

新型コロナウイルス感染状況により教室が中止になる場合がございます。
ホームページなどでご確認ください。

