

## 『2022年度 バランスボール』

バランスボールを正しく使って楽しくはずみます。

姿勢改善などに効果を期待できます。

はずむことで 体幹を鍛え全身運動になります。脳の活性化も期待できます。

【開催予定日】 第2・4木曜日 10:00~11:00

4月	14・28	10月	13・27
5月	12・26	11月	10・24
6月	9・23	12月	8・22
7月	14・28	1月	12・26
8月	25	2月	9・23
9月	8・22	3月	9・23

【場 所】 クラブハウス 多目的室

【対象者】 一般

【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】 2,000円 入会日~2023年3月31日

【会員参加費】 2,000円/2回 (レンタルボール代含む)

【体験料】 1000円 ※お一人1回のみ

【その他】 ボールの準備のため初回は10分前にお越しください



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所 : 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の  
お問い合わせ : 火曜日~日曜日 9:00~18:00

休館日 : 月曜日 (祝祭日を除く) 年末年始

電 話 : 32-2741 FAX : 32-3577

E-mail : [info@umetsubojosui-sc.jp](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

