

『2022年度 バレトン』

バレトンとはバレエダンサーが考案した、NY発の新感覚エクササイズ。
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。
代謝アップ・バランス能力・筋力・柔軟・心配持久力があがります。

【開催予定日】金曜日 13：30～14：30

4月	15・22	10月	7・21
5月	13・27	11月	4・18
6月	3・17	12月	2・16
7月	1・15	1月	13・27
8月	5・19	2月	3・17
9月	2・16	3月	3・17

【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】2400円/4回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ



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

