

『2022年度 ホットリラックスヨガ金曜日』

柔軟や足の指圧などでしっかり体をほぐしてからヨガのポーズを行います。
講師は、大手スポーツクラブでの経験豊富なインストラクター経験者です。
自分のペースでむりをしないヨガです。

【開催予定日】金曜日 10:30~11:50

4月	1・8・15・22	10月	7・14・21・28
5月	6・13・20・27	11月	4・11・18・25
6月	3・10・17・24	12月	2・9・16・23
7月	1・8・15・22・29	1月	6・13・20・27
8月	5・19・26	2月	3・10・17・24
9月	2・9・16・30	3月	3・10・17・24・31

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般 女性

【持ち物】ヨガマット、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

