

# 『2022年度 ゆるコアリズム』

スポーツが苦手な方や初心者におすすめ！

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取り入れ、脳の活性化・筋力アップ・体力アップ・代謝アップ！

【開催予定日】 第4金曜日 19：45～20：45

4月	22	10月	28
5月	27	11月	25
6月	24	12月	21(水)
7月	22	1月	27
8月	26	2月	24
9月	23(祝)	3月	24

【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、室内シューズ、ストレッチポール

【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】 900円/回

【体験料】 900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](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

