

募集中!

まずは体験にお越しください!

体験はいつでも受け付けています♪

★大人のための土・日の通年開催教室

大人バドミントン

バドミントンを楽しみたい、久しぶりに体を動かしたい、初めてだけど興味がある! ご自分のペースでラリーにご参加ください。

- 時間: 日曜 10:00~12:00 月2~3回開催
- 会場: 浄水小学校 体育館
- 体験料: 600円/1回
- 持ち物: ラケット (無料貸しラケット有り)



ポールウォーキング

正しいポールの使い方を学ぶことで、安定した姿勢で歩行ができるようになります。短時間で通常のウォーキングよりも高い運動効果が期待できます!



- 時間: 第1・3土曜 9:15~11:00
- 浄水交流館集合
- 体験料: 500円/1回 ポールレンタル代 500円/回
- [講師] 日本ポールウォーキング協会マスターコーチ 土田 洋先生

月2回開催

イスYOGA(日)

椅子に座って行うヨガです。股関節が心配、あぐらが苦手、体力に自信がない方などにも安心してご参加いただけます! 簡単な筋トレもあります



- 時間: 第2・4日曜 10:00~11:00
- 会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- 体験料: 600円/1回
- 持ち物: ヨガマット
- [講師] チェアヨガインストラクター 樋口 理沙先生

月2回開催

★「火曜日教室」も開催中! 火曜日13:30~14:30

ホッとリラックスヨガ(土)

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。ポーズまでの準備段階もあり自分のペースで無理をしないヨガです。



- 時間: 土曜 10:30~11:50
- 会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- 体験料: 600円/1回
- 持ち物: ヨガマット
- [講師] ヨガインストラクター 大塚 里美先生

こちらも募集中!

- ★「金曜日教室」も開催中! 金曜10:30~11:50 (女性のみ)
- ★「水曜日教室」は梅坪台交流館で開催。水曜13:30~14:50 (女性のみ)

ベーシックヨガ(日)

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。

- 時間: 第3日曜 10:00~11:00
- 会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- 体験料: 600円/1回
- 持ち物: ヨガマット
- [講師] IHTAヨガインストラクター 山口 佐知先生

月1回開催



★「水曜日教室」も開催中! 水曜日10:00~11:00

エンジョイ硬式テニス

硬式テニス経験者『ラリー、ゲームができる方』じゃけん、希望でペアを決めてゲームを楽しみます! 夏はナイターになります。

- 時間: 日曜 10:45~12:45
- 会場: 豊田高専 テニスコート
- 体験料: 500円/1回
- 持ち物: テニスラケット
- ★中学生から参加できます



クロスミントン

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。

- 時間: 土・日 HPをご覧ください
- 会場: 浄水北小・童子山小
- 体験料: 500円/1回
- 持ち物: 室内シューズ
- 無料貸しラケット有り
- ★小学3年生から参加できます!



★大人のための夜 開催の教室

大募集中!

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・老廃物を排泄します。姿勢矯正の効果で体液環境もさらに高まり、自律神経調整で睡眠の質も高まる効果があります。

- 時間: 水曜 18:30~19:30
- 会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- 体験料: 900円/1回
- 持ち物: ヨガマット
- [講師] THE SLOW@リンパドレナージュインストラクター 加藤 綾子先生

ポールでストレッチ&体幹トレ

ストレッチポールで体をほぐした後、体幹トレーニング。リズムトレーニングも取り入れ、脳の活性化・筋力アップ・体力アップ・代謝アップに効果的です!

- 時間: 第4金曜 19:45~20:30
- 会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- 体験料: 900円/1回
- 持ち物: 室内シューズ、ヨガマット・ストレッチポール ※貸出可
- [講師] KOBA式 体幹バランス協会認定アスリートトレーナー 粕谷 祐加先生

月1回開催



★通年開催の教室への参加には別途、2022年度年会費2000円(保険料を含む)が必要になります。 ※詳しくはホームページをご覧ください