

大人のための
体験会!

参加者募集のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のためマスク着用でお越しください

いよいよスポーツの秋、芸術の秋です
健康のために体を動かしてみませんか! お気軽にご参加ください!

※詳しくはホームページをご覧ください

会場: 梅坪・浄水スポーツクラブ (豊田高専北側)

NEW

way me® (ウェイミー)

9月30日(金)・10月14日(金)
13時30分~14時30分

呼吸・股関節の動きにフォーカスした、自分で自分を癒す、心と体を整えるプログラムです。

- 対象: 成人男女 定員: 14名
- 参加費: 900円/1回
- 持ち物: ヨガマット
- 申込締切日: **各開催日の3日前** ※定員になり次第募集終了
[講師] way me®, ピラティスインストラクター 加藤 綾子先生

ZUMBA® (ズンバ)

10月1日(土) 14時~15時

ラテン・ヒップホップ・ロック・民族音楽などの曲に合わせて簡単な振り付けを、先生の踊りをまねして踊ります。脳トレにもなります!

- 対象: 成人男女 定員: 14名
- 参加費: 600円
- 持ち物: 室内シューズ・ヨガマット
- 申込締切日: **9月28日(水)** ※定員になり次第募集終了
[講師] ZUMBA®インストラクター 黒木 圭子先生

大人のフラワーアレンジメント

&

親子で楽しく フラワーアレンジメント

9月29日(木) 10時~11時30分

コロナ禍での制限がある暮らしの中で、こころ豊かに暮らすために、ワンランク上のいつもと違う空間づくりをしてみませんか! お花が長持ちするコツをお伝えします♪

- 対象: 成人男女 定員: 10名
- 参加費: 800円 + 花代・花器代 2000円
- 持ち物: 花切りはさみ、持ち帰り用袋
- 申込締切日: **9月25日(日)**
※定員になり次第募集終了
講師 小田原 千佳先生
(choko's flower chiyo 花の会 代表)



少し色味が変わった、おしゃやかな花を予定しています♪

10月29日(土) 13時30分~15時

- 対象: 親子(親1人+子ども1~3人) 定員: 親子10組
※但し花と花器は1セットです。花と花器を追加希望の方はお申し込みください。
- 参加費: 800円(親子) + 花代・花器代 1000円
- 持ち物: 花切りはさみ、持ち帰り用袋
- 申込締切日: **10月24日(月)** ※定員になり次第募集終了

親子バランスボール

10月30日(日) 10時~11時

バランスボールを正しく使って親子で楽しく音楽に乗って全身運動しませんか!

- 対象: 親子(子ども3才以上) 定員: 12名
- 参加費: 親子(親1人+子ども1人) 800円
追加のお子さん 1人 300円
※ ボール貸出料込
- 申込締切日: **10月27日(木)** ※定員になり次第募集終了
[講師] 体力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター 小出 暁子(AKIKO)先生



お申し込み方法 & お問い合わせ

一般社団法人 **梅坪・浄水スポーツクラブ**

- 豊田市高原町7丁目22-1 (豊田高専北側)
- ホームページの「お申込み」「お問い合わせ」からが便利です。
- メール info@umetsubojosui-sc.jp
- 教室・イベントに関するお問い合わせ
電話 0565-32-2741
火~日曜日 9:00~18:00



スポーツクラブ
QRコード

梅坪・浄水スポーツクラブ



裏面もご覧ください