

『2023年度 ポールでストレッチ&体幹トレ』

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	28	10月	27
5月	26	11月	24
6月	23	12月	22
7月	28	1月	26
8月	25	2月	23
9月	22	3月	22

【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～2024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 9：00～21：00

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

