

4月開講 **新教室****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

※詳しくはホームページをご覧ください

暖かくなってきました！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！

**会場：梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室（豊田高専北側）****申込締め切り：①～⑤体験会各開催日の3日前まで。但し、定員に達し次第、募集を終了します。****① リズムフィットネス****4月12日・26日（水）**  
**10時45分～11時45分**どの年代の方でも  
楽しめます！太極舞、エアロビ、ディスコダンスなど、音楽やリズムに合わせて体を動かします。簡単な動きにアレンジしているので、どなたでも容易にできるフィットネスです。  
有酸素運動、脳トレ、筋トレ、ストレッチなど様々な要素が詰まっています！**対** 成人男女  
**¥** 600円/1回  
**定** 12名（最少催行人数7名）  
**持** ヨガマット  
[講師] 樋口 理沙先生【新教室】  
5月から通年 月2回  
第2・4水曜日  
10:45～11:45**② ボッチャくらぶ****4月9日・23日（日）**  
**13時00分～14時30分**人気急  
上昇中！パラリンピックの種目でもあるボッチャに挑戦してみませんか！障害のあるなしに関係なく誰でも参加できます。  
ボッチャの奥深さを体験しましょう！**対** 子どもから高齢者まで  
どなたでも参加できます  
**¥** 300円/1回  
**定** 24名（最少催行人数6名）【新教室】  
5月から通年 月2回  
第2・4日曜日  
13:00～14:30

復活しました！

**③ 新体操****4月20日・27日（木）**  
**16時15分～17時15分**NPO法人トウインクルクラブの  
ゆま先生が指導します気軽に新体操を始めてみませんか！  
新体操は身体全体を使う運動です。トウインクルクラブのコーチが新体操の基礎から丁寧に指導します。レオタードではなく、普段着で行います。**対** 年中児～年長児 女子  
**¥** 600円/1回  
**定** 12名（最少催行人数7名）【新教室】  
5月から通年 月3回  
木曜日16:15～17:15**④ ボクシングエクササイズ**

午前コース

教室を**増設**！**⑤ ZUMBA®（ズンバ）**

午前コース

**4月6日・20日（木）**  
**11時～12時**

ポップな音楽に合わせて、ジャブ・フック・アッパーの動きを取り入れたエクササイズ。ダイエット、ストレス発散に！

**対** 成人男女  
**¥** 600円/1回  
**持** 室内シューズ  
**定** 12名  
(最少催行人数7名)【新教室】  
5月から通年 月2回  
第1・3木曜日  
11:00～12:00

[講師] 黒木 圭子先生

**4月13日・27日（木）**  
**11時～12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。  
脂肪燃焼を促す有酸素運動、脳トレにもなります！**対** 成人男女  
**¥** 600円/1回  
**持** 室内シューズ・ヨガマット  
**定** 12名  
(最少催行人数7名)【新教室】  
5月から通年 月2回  
第2・4木曜日  
11:00～12:00

※グローブはつけません

◆凡例 **時** 日時 **対** 対象 **¥** 参加費 **持** 持ち物 **定** 定員 **締** 締切

裏面もご覧ください

開催中の

## 未就園児・幼稚園児対象の教室

現在開催中の教室です。  
いつでも見学・体験できます。  
お気軽にお問い合わせください！

0～4歳児と保護者 対象

### Zumbini (ズンビーニ)

4月・5月の開催日：4月20日・5月18日 (木)

アメリカ生まれのプログラムです。

親子いっしょに楽器遊びや日本語・英語の歌、ダンスを楽しみながら、ふれあいをしっかり感じることができます。社会性、認知能力、情緒、運動能力、そしてグローバルな感受性や柔軟性を養います。

**対** 首が座った0～4歳児と保護者  
**時** 木曜日 10:00～10:45(月2回)  
**所** スポーツクラブ多目的室  
**¥** 800円/1回  
体験料 800円/1回

**黒木圭子先生**

カナダに3年滞在経験もあり  
エネルギーが豊富な先生です！  
Zumba®、ボクシングエクササイズ  
教室も担当されています。



未就園児と保護者 対象

### 親子リズム

5月スタート：5月9日・23日 (火)

まや先生の明るい歌声で教室が始まります♪  
音楽に合わせて親子でリズム遊び・ふれあい遊び・  
季節の遊びや工作も楽しめます。  
工作は子どもたちに大人気です！

**対** 未就園児と保護者  
**時** 火曜日 10:30～11:30(月2回)  
**所** スポーツクラブ多目的室  
**¥** 600円/1回  
体験料 600円/1回

**まや先生**

豊田市内の多くの施設でも講座  
を受け持つ元幼稚園教諭です。  
経験豊富で子供たちを笑顔に  
します！

年長さん 対象

### SFC梅坪台キッズサッカー



4月は無料です！

無料体験会：4月8日・15日・22日 (土)

何よりもまずは「サッカーを好きになってもらうこと」  
を目指します！  
楽しい全身運動で体力づくり、運動神経発達  
に効果的です。

**対** 年長児 男女  
**時** 土曜日 9:00～10:00  
**所** 梅坪浄水運動広場 (浄水小の場合もあり)  
※会場はSFC梅坪台小学1, 2年生と同じ  
**¥** 500円/1回

**近藤コーチ**

SFC梅坪台1期生のOBで  
サッカー指導歴は20年以上。  
サッカー大好き！笑顔で楽し  
く教えます♪

年少～小学2年生 対象

### 初めてのダンス リトルダンス初級

4月の開催日：4月12日・19日 (水)

CR2 DANCE STUDIOのインストラクターがダンスの基礎・  
基本をしっかり指導します。体力づくり、ブリッジ、側転などの練  
習も取り入れつつ、音楽を聴き体を動かして踊る楽しさを感じ  
てもらえるような教室です♪交流館まつりなどの発表もありま  
す(任意参加)

**対** 年少児～小2 男女  
**時** 水曜日 16:15～17:15  
**所** スポーツクラブ 多目的室  
**¥** 2,400円/月謝 (4回)  
体験料 600円/1回

**CR2 DANCE STUDIO  
ちこ先生**

ご当地アイドルStar☆T、豊田  
大谷高校、おいでんまつりなど  
の振り付けも担当されています。



※尚、通年教室への加入は別途、2023年度年会費2000円 (保険料を含む) が必要です。

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

梅坪・浄水スポーツクラブ



スポーツクラブ  
QRコード