

『2023年度 バレトン』

バレトンとはバレエダンサーが考案した、NY発の新感覚エクササイズ。
バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ一連の動作を、
流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。
代謝アップ・バランス能力・筋力・柔軟・心配持久力があがります。

【開催予定日】 金曜日 13:30~14:30

4月	14・28	10月	13・27
5月	12・26	11月	10・24
6月	9・23	12月	8・22
7月	14・28	1月	12・26
8月	11・25	2月	9・23
9月	8・22	3月	8・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

【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】 2400円/4回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】 600円 ※お一人1回のみ

1回目の参加時ではなく、前々月末が締切です

連絡方法・・・いづれかの方法で前々月末までに、ご連絡ください。

※ TEL : 32-2741

※ FAX : 32-3577

※ ホームページ : <https://www.umetsubojosui-sc.jp/>

※ メール : info@umetsubojosui-sc.jp



出欠連絡メールアドレスQRコード



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

