『2023年度　体力アップ梅坪』

笑顔で安心して暮らせるように、体力を維持するための体操を学びましょう。
ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って楽しく体操を行います。
指導は東洋ハタヨーガ認定講師です。

【開催予定日】金曜日　13：30～15：00

4月	7・14・21・28	10月	6・13・20・27
5月	12・19・26	11月	10・17・24
6月	2・9・16・23・30	12月	1・8・15・22
7月	7・14・21・28	1月	12・19・26
8月	4・25	2月	2・9・16
9月	1・8・15・22・29	3月	1・8・15・22

【場　所】梅坪台交流館　大会議室
【対象者】概ね55歳以上
【持ち物】室内シューズ、飲み物、ヨガマット
【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】4,000円/10回
【体験料】無料　一人１回のみ

Umetsubo/Josui Sports club
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