

『2023年度 ボディボールトレーニング日曜日』

大きなボールを使って、簡単な筋トレやピラティスを取り入れた
ボールトレーニングです。

ボールの正しい使い方やボールを使った様々なトレーニング法が学べます。

また、心身を整え、心地よさを体感できます。

ピラティス・ヨガの初心者の方、運動が苦手な方、運動不足の方、

家でボールが眠っている方、一緒に身体を動かしましょう。

【開催予定日】第2・4日曜日 9：30～10：30

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

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)

【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】1,200円／2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、前月末が締切です

連絡方法・・・いづれかの方法で前月末までに、ご連絡ください。

※ TEL：32-2741

※ FAX：32-3577

※ HP：https://www.umetsubojosui-sc.jp/

※ Mail：info@umetsubojosui-sc.jp



出欠連絡メールアドレスは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

