

# 『2023年度 ボディボールトレーニング火曜日』

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1・3火曜日 9:30~10:30

4月		10月	3・17
5月	16・30	11月	7・21
6月	6・20	12月	5・19
7月	4・18	1月	16・30
8月	1・29	2月	6・20
9月	5・19	3月	5・19

【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】1200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

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

※ メール: [info@umetsubojosui-sc.jp](mailto: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](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

