

教室紹介

参加者募集中



スポーツクラブの教室に参加するには？

入会する前に、どんな教室かなあ・・・？
ちょっとやってみたいなあ～♪

そんな方はお気軽に

どの教室も見学または1回分の参加費または無料で体験できます。
お申込みはホームページ、お電話で！お気軽にお申込みください♪

☎ 0565-32-2741

火～日曜日 9:00～18:00



スポーツクラブQRコード

会場：梅坪・浄水スポーツクラブ クラブハウス

ボディボール トレーニング ①火曜日教室 ②日曜日教室	バランスボールを使って簡単な筋トレやヨガを取り入れたトレーニングです。ボールを使った様々なトレーニング法が学べます。ボールレンタル無料。	成人男女	①火(第1・3) ②日(第2・4) 9:30～10:30	各教室 1,200円/2回
ベーシックヨガ ①水曜日教室 ②日曜日教室	ヨガの基本である呼吸法から入り、一般的な座位と立位のポーズをまんべんなく取り入れたレッスンです。講師は、『IHTA3ヨガインストラクター』です	成人男女	①水 ②日 (第3) 9:30～10:30	①2,400円/4回 ②600円/1回
リズムフィットネス NEW 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、簡単な振り付けを先生のまねして踊ります♪ 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！		成人男女	水 (第2・4) 10:45～11:45	1,200円/2回
ホットリラックスヨガ ①金曜日教室 ②土曜日教室	柔軟や足の指圧などでしっかり体をほぐしてからヨガポーズを行います。自分のペースで無理しないヨガです。講師は経験豊富なベテランインストラクターです！	①成人女性 ②成人男女	①金 ②土 10:30～11:50	各教室 2,400円/4回
バランスボール バランスボールを正しく使って楽しく全身運動！姿勢改善などに効果的な運動を体験できます。脳の活性化も期待できます。		成人男女	木 (第2・4) 9:30～10:30	2,000円/2回 ボールレンタル代 100円/回
wayme& リンパドレナージュ (水)	WayMeでは自分で自分を癒すをコンセプトに身体をほぐし、骨盤底筋群、骨格を整えるトレーニングを行います。	成人男女	水 18:30～19:30	3,600円/4回
リンパドレナージュ (金)	リンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄。姿勢矯正の効果で体液環境もさらに高まります。	成人男女	金 15:00～16:00	3,600円/4回
チエアヨガ	椅子に座って行うので、あぐらが苦手な方、体力に自信のない方にもおすすめ！	成人男女	火 13:30～14:30	2,400円/4回
ボッチャくらぶ NEW 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！ 障害の有無に関係なく誰でも参加できます。奥が深い競技です！		年齢問わず	日 (第2・4) 13:00～15:00	600円/2回
ボールでストレッチ&体幹トレ ストレッチボールで体をほぐした後、体幹トレーニング。リズムトレーニングも取り入れ、脳の活性化・筋力アップ・体力・代謝アップ！		成人男女	金 (第4) 19:45～20:45	900円/1回
バレトン 満員 (キャンセル待ち) 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せて動き続ける有酸素運動です。筋力・柔軟・心肺持久力が上がります。		成人男女	金 (第2・4) 13:30～14:30	1,200円/2回
ボクシングエクササイズ ①午前コース ②午後コース	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！	成人男女	①木 (第1・3) 11:00～12:00 ②木 (第2・4) 13:00～14:00	各教室 1200円/2回
Zumba® (ズンバ) ①午前コース ②午後コース	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をみながらまねして踊ります。脳トレにもなります。	成人男女	①木 (第2・4) 11:00～12:00 ②木 (第1・3) 13:00～14:00	各教室 1,200円/2回
ストロングネーション™ 自重を効果的に使う筋トレと有酸素運動を音に合わせて強度を変え鍛えていく新感覚トレーニングです。		成人男女	金(第1・2・3) 19:45～20:30	1,800円/ 3回
スポーツウェルネス吹矢 日本スポーツウェルネス吹矢協会の指導。腹式呼吸を行うことで体調の改善や肺機能の活性化にもつながり、集中力も高めます。		小4～成人男女	土(第2・4) 13:00～15:00	1,000円/2回

会場：梅坪台交流館

体力UP梅坪 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。笑顔で安心して暮らせるように体力維持が目的です。講師はハタヨーガの資格を持ち、ヨガもとりいれています。	概ね 60才以上	金／ 13:30～15:00	4,000円/10回
ホットリラックスヨガ(水) 柔軟や足の指圧でしっかり体をほぐしてからヨガポーズを行います。自分のペースで無理しないヨガです。長年継続されている方、多数在籍。講師は経験豊富なベテランインストラクターです。	成人女性	水／ 13:30～14:50	2,400円/4回

会場：梅坪・浄水スポーツクラブ クラブハウス

親子リズム 元幼稚園教諭の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、季節の遊び、工作なども楽しめます♪	未就園児 保護者	火(第2・4) 10:30～11:30	600円/1回 (親子1組)
Zumbini® (ズンビーニ) 歌・リズム遊び・ダンス・英語を使って親子がコミュニケーションをとりながら、他者との関わりを体験する教室です。	0～4才児 保護者	木(第1・3) 10:00～10:45	800円/1回 (親子1組)
リトルダンス初級	年少～小2	水／ 16:15～17:15	各教室 2,400円/4回
リトルダンス 満員 (キャンセル待ち)	小1～小6	水／ 17:20～18:20	
キッズダンス	小1～小6	木／ 17:20～18:20	各教室 2,400円/4回
エンジョイダンス ①第1・3・5 ②第2・4	小3～成人男女	①木(第1・3・5) 18:30～19:30 ②木(第2・4) 18:30～19:30	
新体操 NEW 5月にスタートした教室です。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。NPO法人トゥインクルクラブのコーチが基礎から楽しく丁寧に指導します♪	年中～年長 女児	木／(月3回) 16:15～17:15	1,800円/3回

会場：梅坪台中学校 テニスコート

ソフトテニス 小学生 中学校でソフトテニス部希望の子には特におススメです！ソフトテニス協会のコーチが基礎から丁寧に指導します。	小5～小6	木／ 17:00～18:30	4,000円/10回
ソフトテニス 中学生 どの地域の中学生でも参加OKです♪部活で足りない部分を補います。ソフトテニス協会のコーチに練習したいことを伝えて、レベアップをしましょう。	中学生ソフト テニス部員	木／ 18:30～20:00	4,000円/10回

会場：豊田高専 テニスコート

ジュニア硬式テニス レベル毎にクラスを分けてテニス協会所属のスポーツクラブ専属スタッフが指導します。貸ラケット(無料)あります。他スポーツクラブとの交流戦にも参加できます。	小4～中学生	日／ 9:00～10:30	4,000円/10回
エンジョイ硬式テニス ジャンケンでペアを決めゲームを楽しみます。男ダブ、女ダブ、ミックスあり。夏季は土曜日のナイターになります。オムニコートのため十分に優しいです	中学生～ 成人男女	日／ 10:45～12:45	4,000円/10回 チケット制も あります。

会場：浄水交流館

エンジョイ卓球 卓球台10台！ボールネット完備！小学生は1球でも多くラリーが続くように楽しく指導しています。中学生は、部活では練習できないことやってみよう！どの学区の方も参加できます。	小4～中学生	土／ 18:00～20:00	4,000円/10回
ボールウォーキング ボールを持つことで安定した正しい姿勢での歩行ができます。短時間で通常のウォーキングより高い運動効果が期待できます。	成人男女	土(第1・3) 9:15 浄水 交流館前集合	3,000円/6回
チアダンス ボンボン(無料貸し出し)を持って、おそろいの衣装を着て、かわいくカッコよく曲に合わせて笑顔いっぱい踊ります♪	年中～小2 女子	木／(月3回) 17:05～17:50	3,600円/6回
チアフラッグ フラッグ(無料貸し出し)・ボンボン(無料貸し出し)を持って、おそろいの衣装を着て笑顔いっぱい、元気いっぱいで踊るダンスです。	小3～小6 女子	木／(月3回) 17:55～18:45	3,600円/6回 フラッグレンタル代 200円/回

会場：区民会館 (伊保原・浄水)

元気UP伊保原 伊保原区民会館	自分や家族のために、笑顔で安心して暮らせるように体力を維持する体操で「健康寿命」を延ばしましょう。	概ね 60才以上	月／ 13:30～15:00	4,000円/10回
元気UP浄水 浄水区民会館	ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って、明るく楽しく体操を行います。		木／ 10:00～11:30	4,000円/10回

会場：小・中学校 体育館 (梅坪小・浄水小・浄水北小・童子山小)

めざせ！元気っ子 ①梅坪 満員 (キャンセル待ち) ②浄水北	スポーツの基礎となる体力づくりや動きを楽しく養い、子どもたちの「できた！」を増やすことを目指します。一緒にからだを動かしたい保護者の方も参加できます。 ※会場校は学童からの参加も可能です。	小1～小4	①水／梅坪小 ②木／浄水北小 17:00～18:00	2,000円/5回
バドミントン 満員 (今年度募集終了) 浄水小 ラケットの握り方、振り方など基礎から指導。市民バドミントン小学生大会に出場できるように楽しく熱心に指導しています。		小3～小6	土／ ①9:00～10:30 ②10:30～12:00	4,000円/10回
大人のバドミントン 浄水小 バドミントンを楽しみたい方、初めてだけど興味がある方、久しぶりに体を動かしたい方！自分のペースでラリーに参加ください。		18歳以上 (高校生不可)	日／(月2～3回) 10:00～12:00	1,800円/3回
ドッジボール 浄水北小 (小1・小3のみ加入可。他学年キャンセル待ち) スポーツが得意でない子にも運動することの楽しさを伝えます。公式ルールも覚え、市内の大会にも参加しています。		小1～小6	日／ 8:30～10:30	4,000円/10回
クロスミントンサークル 浄水北小・童子山小 テニス、バドミントン、スカッシュそれぞれの良さを融合させた、新しい次元のラケットスポーツです。体力向上、運動不足の解消、国内始め世界の大会にもチャレンジできます。		小3～成人	土・日 スポーツクラブのHPをご覧ください	500円/1回

会場：梅坪浄水運動広場 グラウンド

SFC梅坪台 小学生サッカー 学年ごとにコーチが付いて練習します。コミュニケーションを取りながら一つの目標に向かって一緒にサッカーを楽しみましょう！サッカーが大好きなSFC梅坪台OBの社会人・大学生がコーチです。	小1～6	水・木・土・日 SFC梅坪台のHPをご覧ください。浄水小、愛環中央公園でも活動します。	年間参加費は スポーツクラブのHPをご覧ください
SFC梅坪台 キッズサッカー 楽しい全身運動で体力づくり、運動神経の発達に効果的です。サッカーを楽しむことを目指します。	年長児	土／9:00～10:00 会場:浄水小の場合あり	500円/1回 5回ごとに 1回無料！
サッカースクール 体を動かすことが大好きな子どもになるように指導します。判断力、コミュニケーションスキルも養います。	U-5.6.7.8 園児～小2 U-9.10 小3～4	火／16:30～17:30 火／17:30～18:45	お問合せ： (0565) 77-0018
豊田中央クラブ 満員 (今年度募集終了) 軟式野球を通じて、より専門的な技術・体力を養い、生涯に渡って野球というスポーツを楽しむ選手の育成を目指しています。高校・大学・社会人野球経験者の「地元」のスタッフが指導します。	中1～中3	火・木／16:30～19:00 土・日／豊田中央クラブのHP・インスタをご覧ください。梅坪台中でも活動します	5,000円/月
軟式野球アカデミー 満員 (今年度募集終了) もっと野球がうまくなりたい！週末のチームの試合で活躍したい！小学生向けの教室です。指導は豊田中央クラブスタッフです。	小5～6	火・木／ 16:30～19:00	500円/1回 HPをご覧ください
走り方教室 NEW 運動会で速く走れるようになりたい！野球やサッカーなどのスポーツで活かしたい！楽しみながら、正しい姿勢で、正しい身体の使い方などが学べます。	小4～6	土／ 18:00～19:30	2400円/4回 チケット制も あります。
ゆるスポひろば ウォーキングをしてからグラウンドゴルフ、モルックなどで楽しく体を動かします。スポーツが苦手、運動不足の方も無理なく参加できます。	どなたでも!	木 (第1・3) 9:30～11:30	400円/2回

会場：貞宝カントリークラブ 練習場

ジュニアゴルフ 満員 (キャンセル待ち) 気軽にゴルフを始めるきっかけに！基礎から丁寧に指導します。貸クラブ(無料)あります。目指せコースデビュー！	小3～中学生	日／(月2回) 12:00～13:00	2,800円/4回 (ボール代含む)
レディスゴルフ 満員 (キャンセル待ち) スポーツクラブ専属の指導者が指導します。一打でも多くナイスショットが出るよう練習しましょう！	一般女性 初級・中級者	木／(月2回) 10:30～12:00	1,400円/2回 利用料・ボール代 660円/回

教室参加には参加費の他に2023年度**年会費2000円(保険料含む)**が必要です。
年会費をお支払いいただくと、すべての教室・イベントが**会員価格**で参加できます。