『2023年度　エアロビクス』

初心者大歓迎
簡単なステップですが、しっかり動くのでたくさん汗をかきます。
自分のペースで強度を調節できるので、体力に自信がない方も安心して参加できます。ストレッチ、簡単な筋トレも取り入れ、総合的な健康運動になります。いくつになっても、姿勢よく、動ける身体のままでいられることを目指してみませんか。

【開催予定日】　火曜日　14：40～15：40

4月		10月	3・10・17・24・31
5月		11月	7・14・21・28
6月		12月	5・12・19
7月		1月	16・23・30
8月		2月	6・13・20・27
9月	12・19・26	3月	5・12・19

【場　所】クラブハウス　多目的室
【対象者】一般
【持ち物】室内シューズ、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

出欠連絡ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽQRｺｰﾄﾞ

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