

## 『2024年度ボクシングエクササイズ・Zumba®午前コース』

ボクシングエクササイズは、ポップな音楽に合わせて、どなたでも気軽に始めることができ、ジャブ・フック・アッパーのボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。

Zumba®は、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の踊りを見ながらまねして踊ります。

脂肪燃焼を促す有酸素運動、お腹周りの脂肪を鍛えるエクササイズ。

どちらのコースも脂肪燃焼効果、筋肉量増加、ダイエット効果、ストレス発散になります。

【開催予定日】木曜日 11:00~12:00

ボクシングエクササイズ			
4月	4・18	10月	3・17
5月	16	11月	7・21
6月	6・20	12月	5・19
7月	4・18	1月	16
8月	1	2月	6・20
9月	5・19	3月	6

Zumba®			
4月	11・25	10月	10・24
5月	9・23	11月	14・28
6月	13・27	12月	12・26
7月	11・25	1月	9・23
8月	8・22	2月	13・27
9月	12・26	3月	13

【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~2025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

連絡方法・・・いず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)

