『2024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	2 • 16	10月	1 • 15
5月	7 • 21	11月	5 • 19
6月	4 • 18	12月	3 • 17
7月	2 • 16	1月	7 • 21
8月	6 • 20	2月	4 • 18
9月	3 • 17	3月	4 • 18

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

Umetsubo / Josui

【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~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

I 回目の参加時ではなく、前月末が締切です

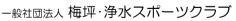
連絡方法 ・・・いづれかの方法で<mark>前月末</mark>までに、ご連絡ください。

% TEL:32-2741
% FAX:32-3577

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

※ メール: info@umetsubojosui-sc.jp

出欠連絡メールアドレスQRコード



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



