

# 『2024年度 ボディボールトレーニング日曜日』

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2・4日曜日 9：30～10：30

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

【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～2025年3月31日

【会員参加費】 1,200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

※ HP：https://www.umetsubojosui-sc.jp/

※ Mail：info@umetsubojosui-sc.jp



出欠連絡メールアドレスは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

