

『2024年度 体カアップ梅坪』

笑顔で安心して暮らせるように、体力を維持するための体操を学びましょう。
ストレッチ、筋カアップ、ソフトジムボールなども使って楽しく体操を行います。
指導は東洋ハタヨーガ認定講師です。

【開催予定日】金曜日 13:30~15:00

4月	12・19・26	10月	4・11・18
5月	10・17・24・31	11月	1・8・15・22・29
6月	7・14・21	12月	6・13・20
7月	5・12・19・26	1月	10・17・24・31
8月	2・9・23・30	2月	7・14・21・28
9月	6・13・20・27	3月	14・21

【場 所】梅坪台交流館 大会議室

【対象者】概ね55歳以上

【持ち物】室内シューズ、飲み物、ヨガマット

【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】4,000円/10回

【体験料】無料 一人1回のみ



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

