

# 『2024年度 ボディメイク&エアロ』

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 14:30~15:30

4月	2・9・16・23	10月	1・8・15・22・29
5月	7・14・21・28	11月	5・12・19・26
6月	4・11・18・25	12月	3・10・17・24
7月	2・9・16・23・30	1月	7・14・21・28
8月	6・20・27	2月	4・18・25
9月	3・10・17・24	3月	4・11・18

【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】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)

