

# 『2024年度 アロハ エクササイズ』

スポーツクラブ初のフラダンスの教室です。

イスを使ったストレッチ、フラダンスのステップ、手の動き、上半身を動かさない動作、骨盤をゆらゆら揺らしたり…強度の高くないエクササイズです。

体幹も鍛えることができ、姿勢が良くなります。

ハワイアンミュージックが持つリラックス効果で心もリラックス。

【開催予定日】 金曜日 9:30~10:30

4月	12・19	10月	4・11・18・25
5月	10・17・24・31	11月	1・8・15・29
6月	7・14・21・28	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	7・14・21

【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

【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)

