

『2024年度 ポールでストレッチ&体幹トレ』

スポーツが苦手な方や初心者におすすめ！

ストレッチポールで体をほぐした後、体幹トレーニングとリズムトレーニングを取り入れ、脳の活性化・筋力アップ・体力アップ・代謝アップ！

【開催予定日】第1土曜日 13:00~14:00

4月	6・20	10月	5
5月	4	11月	2
6月	1	12月	7・27(金19:45~20:45)
7月	6	1月	
8月	3・23(金19:45~20:45)	2月	1
9月	7	3月	1

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物、室内シューズ、ストレッチポール

【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】900円/回

【体験料】900円 ※お一人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

