



体力を維持し、健康寿命を延ばしましょう！

元氣アップ伊保原

所 伊保原区民会館
時 月曜日：13:30～15:00

元氣アップ浄水

所 浄水町区民会館
時 木曜日：10:00～11:30

体力アップ梅坪

所 梅坪台交流館
時 金曜日：13:30～15:00

【3教室共通事項】

対 概ね60歳以上
¥ 4000円/10回
体 無料/1回

毎週開催



ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って楽しく体操を行います。
笑顔で安心して暮らせるように体力維持が目的です。

ポールでストレッチ
& 体幹トシ

月1回

ストレッチポールで体をほぐした後、体幹トレーニング。
リズムトレーニングも取り入れ、脳の活性化・筋力アップ・体力アップ・代謝アップも期待できます！

対 成人
所 土曜（第1）13:00～14:00
時 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
¥ 900円/1回
体 900円/1回

ボティメイク
& エアロ

月4回

強度の高くない酸素運動と無酸素運動の両方を組み合わせたプログラムで、健康的で太りにくい体づくりにも繋がります。
エアロビクスは、簡単なステップで音楽に合わせて踊ります♪

対 成人
所 火曜 14:30～15:30
時 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
¥ 2400円/4回
体 600円/1回

ボティボール
トレーニング

月2回

バランスボールを使って、ピラティス、ヨガ、筋力トレーニングを行います。（強度は低目です）
運動不足の方、ボールが眠っている方におすすめです！

対 成人
所 火曜（第1・3）9:30～10:30
時 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
¥ 1200円/2回
体 600円/1回



大人バドミントン

月2～3回

久しぶりに身体を動かしたい方、初心者も歓迎！
アップ後に試合形式、ゲームを楽しめます。自分のペースでコートに入り、試合にご参加ください！

対 18歳以上（高校生不可）
所 日曜（2～3回/月）10:00～12:00
時 浄水小学校 体育館
¥ 3000円/5回 チケット制
体 600円/1回



※通年の教室に加入される場合は、2024年度年会費2000円（保険料を含む）が必要です。

【お申込み・お問い合わせ】

一般社団法人 **梅坪・浄水スポーツクラブ**

- 豊田市高原町7丁目22-1（豊田高専北側）
- ホームページの「お申込み」「お問い合わせ」からが便利です。
- メール info@umetsubojosui-sc.jp

- 教室・イベントに関するお問い合わせ
電話 **0565-32-2741**
火～日曜日 9:00～18:00

梅坪・浄水スポーツクラブ



スポーツクラブ
QRコード