

クラブハウスで開催の**大人向け**教室です。
リラックス系から軽運動、筋力UPを目指すものまで幅広く開催中！



教室紹介



スポーツクラブの教室に参加するには？

どの教室も見学または1回分の参加費または無料で体験できます。
お申込みはホームページ、お電話で！お気軽にお申込みください♪

☎ 0565-32-2741
火～日曜日 9:00～18:00



スポーツクラブQRコード

リラックス・健康維持・フレイル予防・軽運動！

体力向上・筋力アップに！

会場：梅坪・浄水スポーツクラブ クラブハウス (大人向けの教室)

健康麻雀クラブ 仲間づくり、健康づくり、脳トレ、認知症予防を目的に参加してみませんか！初心者大歓迎！ウォーキングとストレッチも行います。	水(第1・3) 13:00～15:00	600円/2回
チェアヨガ 椅子に座ってヨガを行います。あぐらが苦手な方、体力に自信のない方にもおすすめです！	火 13:00～14:00	2,400円/4回
ホットリラックスヨガ(土) 柔軟や足の指圧などでしっかり体をほくしてからヨガポーズを行います。自分のペースで無理しないヨガです。	土 10:30～11:50	2,400円/4回
ベーシックヨガ 満員(キャンセル待ち) ヨガの基本である呼吸法から入り、一般的な座位と立位のポーズをまんべんなく取り入れたレッスンです	水 9:30～10:30	2,400円/4回
THE SLOW® リンパドレナージュ ①(水) ②(金) リンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄。姿勢矯正の効果で体液環境もさらに高まります。骨格を整えるトレーニングを行います。	①水 18:40～19:40 ②金(月3回) 15:00～16:00	3,600円/4回 2,700円/3回
ポッチャくらぶ ポッチャはパラリンピックの種目。障害の有無に関係なく誰でも参加できます。奥が深い競技です！年齢問わずどなたでも！	日(第2・4) 13:00～15:00	600円/2回
スポーツウェルネス吹矢 日本スポーツウェルネス吹矢協会の指導。腹式呼吸を行うことで体調の改善や肺機能の活性化にもつながり、集中力も高めます。	土(第2・4) 13:00～15:30	1,000円/2回
ボールでストレッチ&体幹トレ ストレッチボールで体をほくした後、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・代謝アップ！	土(第1) 13:00～14:00	900円/1回
ボディボール トレーニング ①(火) ②(日) バランスボールを使って簡単な筋トレやヨガを取り入れたトレーニングです。ボールレンタル無料。	①火(第1・3) ②日(第2・4) 9:30～10:30	各教室 1,200円/2回
アロハエクササイズ イスを使ったストレッチ、フラダンスのステップ、手の動きなど強度の高いエクササイズです。体幹も鍛えることができ、姿勢も良くなります。ハワイアンミュージックで心もリラックス♪	金 9:30～10:30	2,400円/4回
リズムフィットネス 太極舞、クラブダンスなど、音楽に合わせて、簡単な振り付けを先生のまねて踊ります♪有酸素運動、脳トレ、筋トレ、ストレッチなど様々な要素が詰まっています！	水(第2・4) 10:45～11:45	1,200円/2回

バランスボール バランスボールを正しく使って楽しく全身運動！姿勢改善などに効果的な運動を体験できます。脳の活性化も期待できます。	木(第2・4) 9:30～10:30	2,000円/2回 ボールレンタル代 100円/回
バレト ①第1・3コース ②第2・4コース 満員(キャンセル待ち) バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ一連の動作を、流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。	①金(第1・3) ②金(第2・4) 13:30～14:30	各教室 1,200円/2回
ボディメイク&エアロ 強度の高い有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♪	火 14:30～15:30	2,400円/4回
ボクシング エクササイズ ①午前コース ②午後コース ポップな音楽に合わせて、ジャブ、フック、アッパーの動きを取り入れたエクササイズ。ダイエット、ストレス発散に！	①木(第1・3) 11:00～12:00 ②木(第2・4) 13:00～14:00	各教室 1200円/2回
ZUMBA® (ズンバ) ①午前コース ②午後コース 満員(キャンセル待ち) ラテン、ヒップホップ、ロック、民族音楽などの曲に合わせて簡単な振り付けを先生をまねて踊ります。脳トレにもなります。	①木(第2・4) 11:00～12:00 ②木(第1・3) 13:00～14:00	各教室 1,200円/2回
STORONG NATION™ 満員(キャンセル待ち) 自重を効果的に使う筋トレと有酸素運動を音に合わせて強度を変え鍛えていく新感覚トレーニングです。	金(第1・2・3) 19:45～20:30	1,800円/3回

会場：梅坪・浄水スポーツクラブ クラブハウス (子ども向けの教室)

親子リズム 元幼稚園教諭のまや先生の明るい歌声で教室が始まります。音楽に合わせて親子でリズム遊び、季節の遊び、工作なども楽しめます♪	生後6ヶ月頃～未就園児保護者	火(第2・4) 10:30～11:30	600円/1回 (親子1組)
新体操 気軽に新体操を始めてみませんか！新体操は身体全体を使う運動です。NPO法人トゥインクルクラブのコーチが基礎から楽しく丁寧に指導します♪	年中～年長 女児	木/(月3回) 16:15～17:15	1,800円/3回
リトルダンス初級 ①・② 満員(キャンセル待ち) 基礎・基本をしっかり、リズム取り、ボディコントロール、側転、ブリッジなども取り入れています。体を動かして、踊る楽しさを感じることができる教室です。	①年少～小1 ②小1～小3	水/ ①16:00～16:50 ②16:50～17:40	各教室 2,400円/4回
リトルダンス 満員(キャンセル待ち) 交流館まつり、おいでんまつりなど市内のイベントで発表する機会があります。CR2ダンススタジオのインストラクターが指導します。	小1～小6	水/ 17:40～18:30	
キッズダンス	小1～小6	木/ 17:20～18:20	各教室 2,400円/4回
エンジョイダンス ①第1・3・5コース ②第2・4コース TWICE,BTS,ME:Iなど、今流行っている曲の一部あるいは一曲の振り分けやすいCR2ダンススタジオのインストラクターが指導します♪	小3～ 成人男女	①木(第1・3・5) 18:30～19:30 ②木(第2・4) 18:30～19:30	

会場：梅坪台中学校 テニスコート

ソフトテニス 小学生 中学校でソフトテニス部希望の子には特におススメです！ソフトテニス協会のコーチが基礎から丁寧に指導します。	小4～小6	木/ 17:00～18:30	4,000円/10回
ソフトテニス 中学生 どの地域の中学生でも参加OKです。ソフトテニス協会のコーチに練習したいことを伝えて、部活で足りない部分を補いレベアアップをしましょう。	中学生ソフト テニス部員	木/ 18:30～20:00	4,000円/10回

会場：豊田高専 テニスコート

ジュニア硬式テニス レベル毎にクラスを分けてテニス協会所属のスポーツクラブ専属スタッフが指導します。貸ラケット(無料)あります。他スポーツクラブとの交流戦にも参加できます。	小3～中学生	日/ 9:00～10:30	4,000円/10回
エンジョイ硬式テニス ジャンケンでペアを決めゲームを楽しみます。男ダブ、女ダブ、ミックスあり。夏季は土曜日のナイターになります。オムニコートのため足に優しいです	中学生～ 成人男女	日/ 10:45～12:45	4,000円/10回 チケット制も あります。

会場：梅坪浄水運動広場 グラウンド

SFC梅坪台 キッズサッカー 楽しい全身運動で体力づくり、運動神経の発達に効果的です。サッカーを楽しむことを目指します。	年長児	土/9:00～10:00 会場:浄水小の場合あり	500円/1回 5回ごとに 1回無料!
SFC梅坪台 小学生サッカー 学年ごとにコーチが付いて練習します。コミュニケーションを取りながら一つの目標に向かって一緒にサッカーを楽しみましょう！サッカーが大好きなSFC梅坪台OBの社会人・大学生がコーチです。	小1～6	水・木・土・日 SFC梅坪台のHPをご覧ください。浄水小、愛環中央公園でも活動します。	年間参加費は スポーツクラブの HPをご覧ください
サッカースクール 体を動かすことが大好きな子どもになるように指導します。判断力、コミュニケーションスキルも養います。	U-5.6.7.8 U-9.10	園児～小2 小3～4	火/16:30～17:30 火/17:30～18:45 お問合せ: (0565) 77-0018
豊田中央クラブ 満員(今年度募集終了) 軟式野球を通じて、より専門的な技術・体力を養い、生涯に渡って野球というスポーツを楽しむ選手の育成を目指しています。	中1～中3	火・木/16:30～19:00 土・日/豊田中央クラブのHP・インスタをご覧ください。梅坪台中でも活動します	4,000円/月
軟式野球アカデミー 満員(今年度募集終了) もっと野球がうまくなりたい！週末のチームの試合で活躍したい！小学生向けの教室です。指導は豊田中央クラブスタッフです。	小5～6	火・木/ 16:30～19:00	500円/1回 HPをご覧ください
ゆるスポひろば ウォーキングをしてからグランドゴルフ、モルックなどで楽しく体を動かします。スポーツが苦手、運動不足の方も無理なく参加できます。	どなたでも!	木(第1・3) 9:30～11:30	400円/2回

会場：小・中学校 体育館 (梅坪小・浄水小・浄水北小・童子山小)

めげせ！元気っ子 ①梅坪 満員 (キャンセル待ち) ②浄水北 スポーツの基礎となる体力づくりや動きを楽しく養い、子どもたちの「できた！」を増やすことを目指します。 ※会場校は学童からの参加も可能です。	小1～小4	①水/梅坪小 ②木/浄水北小 17:00～18:00	各教室 2,000円/5回
ドッジボール 浄水北小 スポーツが得意でない子にも運動することの楽しさを伝えます。公式ルールも覚え、市内の大会にも参加しています。	小1～小6	日/ 8:30～10:30	4,000円/10回
バドミントン 浄水小 満員(今年度募集終了) ラケットの握り方、振り方など基礎から指導。市民バドミントン小学生大会に出場できるように楽しく熱心に指導しています。	小3～小6	土/ 9:00～11:00	4,000円/10回
大人のバドミントン 浄水小 満員(キャンセル待ち) バドミントンを楽しみたい方、久しぶりにバドミントンをする方！自分のペースでラリーに参加ください。	18歳以上 (高校生不可)	日/(月2～3回) 10:00～12:00	3,000円/5回 チケット制
クロスミントンサークル 浄水北小・童子山小 テニス、バドミントン、スカッシュそれぞれの良さを融合させた、新しい次元のラケットスポーツです。体力向上、運動不足の解消、国内始め世界の大会にもチャレンジできます。	小3～成人	土・日 スポーツクラブのHP をご覧ください	500円/1回

会場：浄水交流館

チアダンス ボンボン(無料貸し出し)を持って、おそろいの衣装を着て、かわいいカッコよく曲に合わせて笑顔いっぱい踊ります♪	年中～小1 女子	木/(月3回) 17:05～17:50	3,600円/6回
チアフラッグ フラッグ・ボンボン(無料貸し出し)を持って、おそろいの衣装を着て笑顔いっぱい、元気いっぱい踊るダンスです。	小2～小6 女子	木/(月3回) 17:55～18:45	4,800円/6回
エンジョイ卓球 卓球台10台！ボールネット完備！小学生は1球でも多くラリーが続くように楽しく指導しています。中学生は、部活では練習できないことやってみよう！どこの学区の方も参加できます。	小4～中学生	土/ 18:15～19:45	4,000円/10回
ラージボール卓球 NEW 大きくて軽いラージボールは、初心者やシニア世代でもラリーが続き楽しむことができます！体と頭脳を同時に使い、脳トレにもなります！	高校生以上	土/(月2回) 18:15～19:45	2,000円/4回 チケット制
ポールウォーキング (9月まで休講中) ポールを持つことで安定した正しい姿勢での歩行ができます。短時間で通常のウォーキングより高い運動効果が期待できます。	成人男女	土(第1・3) 9:15 浄水 交流館前集合	3,000円/6回 チケット制

会場：梅坪台交流館

ホットリラックスヨガ(水) 柔軟や足の指圧でしっかり体をほくしてからヨガポーズを行います。自分のペースで無理しないヨガです。長年継続されている方、多数在籍。講師は経験豊富なベテランインストラクターです。	成人女性	水/ 13:30～14:50	2,400円/4回
体力UP梅坪 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。講師はハタヨーガの資格を持ち、ヨガもとりにています。	概ね 60才以上	金/ 13:30～15:00	4,000円/10回

会場：区民会館 (伊保原・浄水町)

元気UP伊保原 伊保原区民会館 自分や家族のために、笑顔で安心して暮らせるように体力を維持する体操で「健康寿命」を延ばしましょう。	概ね 60才以上	月/ 13:30～15:00	4,000円/10回
元気UP浄水 浄水町区民会館 ストレッチ、筋力アップ、ソフトジムボールなども使って、明るく楽しく体操を行います。		木/ 10:00～11:30	4,000円/10回

教室参加には参加費の他に2024年度**年会費2000円(保険料含む)**が必要です。
年会費をお支払いいただくと、すべての教室・イベントが**会員価格**で参加できます。