

イベント開催

新小学4年生
以上対象

走り方 教室

総合体力アップコース

4月
土曜日

4、11、18、25日

18:00～19:30 **全4回**

申込締め切日
4月1日(水)

体力テストでいい点をとりたい！
小・中学生は体力テスト対策！
大人は“久しぶりの全力”にチャレンジ！
総合的な体力向上トレーニングを行います。

- 体力テスト種目実技
 - ・50m走 ・反復横跳び
 - ・ボール投げ ・立ち幅跳び



詳しくは
こちら



- 【対象】新小学4年生～成人
- 【会場】梅坪浄水運動広場グラウンド
(天候不良時：梅坪・浄水スポーツクラブ多目的室)
- 【参加費】中学生以下 3000円、高校生以上 4000円
※2026年度スポーツクラブ会員の方
中学生以下 2400円、高校生以上 3000円
- 【定員】20名 (最少催行人数10名)

講師：梅村直記
(日本陸上競技連盟公認指導者資格「ジュニアコーチ」保有)

開催中の教室

体験はいつでも受付ています

ポールウォーキング



上半身もしっかり使って運動効果アップ！
正しい姿勢でカッコよくウォーキング！

- 【対象】成人 (シニア世代も多数参加中)
- 【日時】第1・3土曜日 9時15分～10時45分
- 【会場】浄水駅前の地下道
- 【料金】・体験 500円 (一人1回)
・参加費 3000円/6回 (チケット制)

詳しくは
こちら



お近くの方
お気軽に！

会場 浄水駅前の地下道

おすすめポイント

- 支えがあるから、安心して歩ける！
- チケット制なので続けやすい！



講師は日本ポールウォーキング協会マスターコーチ
資格保有者です

開催中の教室

体験はいつでも受付ています

やさしい

| 40代~70代の女性に人気! |

リリース&ヨガ

筋膜リリースでゆるめて、整える！
体の硬い方も大丈夫！

- 【対象】 成人女性 (シニア世代も多数参加中)
- 【日時】 水曜日 13時30分~14時40分
- 【会場】 梅坪台交流館 2F 多目的ホール
- 【持ち物】 ヨガマット
- 【料金】 ・体験 600円 (一人1回)
・参加費 2400円/4回

詳しくは
こちら



会場 梅坪台交流館 多目的ホール

おすすめポイント

- 筋膜リリースで体のコリをほぐす
- 骨盤底筋を鍛えるなど、不調を解消するトレーニングも行います！



ゆっくり丁寧に指導します

ラージボール卓球



気軽に楽しく運動不足解消！

- 【対象】 高校生以上 どなたでも
- 【日時】 土曜日 (月2回) 18時15分~19時45分
- 【会場】 浄水交流館 多目的ホール
- 【料金】 ・体験 500円 (一人1回)
・参加費 2500円/5回 (チケット制)
ラケットはレンタル無料です

詳しくは
こちら



会場 浄水交流館 多目的ホール

おすすめポイント

- ボールが大きいので打ちやすい！
- 指導者もいて初心者も安心！
- チケット制なので続けやすい！



和気あいあいと楽しくプレーしています

※通年の教室への参加には、2026年度年会費2000円が必要です。

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)

メール info@umetsubojosui-sc.jp

電話 0565-32-2741 9:00~18:00 月曜休館 (祝日を除く)

お問合せ

申込みは
こちらから

