

●生後6ヶ月～未就園児と保護者対象

親子リズム

第2・4 火曜日 10:30～11:30

今後の開催日：9/24、10/8・22、11/12・26…

音楽に合わせて親子でリズム遊び、七夕、クリスマスやハロウィン、節分など季節の遊び、工作も楽しめます♪
 工作は子どもたちに大好評です！
 講師は市内各所で講座を受け持つ元幼稚園教諭です。

- 対 生後6か月～未就園児と保護者
- 所 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- ¥ 600円／1組1回
- 体 600円／1組1回



●年長児対象

SFC梅坪台 キッズサッカー

土曜日 9:00～10:00

今後の開催日：9/21・28、10/5・12・19・26…

何よりもまずは「サッカーを好きになってもらうこと」を目指します！
 楽しい全身運動で体力づくり、運動神経発達に効果的です。
 サッカー指導歴は20年以上のコーチが笑顔で楽しく教えます♪

- 対 年長児 男女
- 所 梅坪浄水運動広場（浄水小の場合もあり）
※月末に翌月予定をホームページに掲載します
- ¥ 500円／回（5回参加ごとに6回目は無料になります）
- 体 500円／1回



ボディーボール トレーニング



第1・3 火曜日 9:30～10:30

バランスボールの正しい使い方や様々なトレーニング法を学ぶことができます！
 ピラティス、ヨガ、筋力トレーニングや顔ヨガ、ツボ押しも取り入れおり、心身を整え、心地よさを体感できます。運動不足の方、ボールが眠っている方にピッタリな教室です！

- 対 成人
- 所 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- ¥ 1200円／2回
- 体 600円／1回

ボール貸出
無料

アロハ エクササイズ

金曜日 9:30～10:30

今年の5月にスタートした教室です。
 イスを使ったストレッチやフラダンスのステップ、手の動きなど、強度は高くないエクササイズですが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で心もリラックス♪癒されます！

- 対 成人
- 所 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- ¥ 2400円／4回
- 体 600円／1回

様々な年代の方が
参加中♪



THE SLOW®リンパドレナージュ 【水曜日教室・金曜日教室】

●水曜日 18:40～19:40

●金曜日 15:00～16:00



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。自律神経調整で睡眠の質も高まります。

- 対 成人
- 所 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室
- ¥ 2700円／3回
- 体 900円／1回

■両教室共通■

※通年の教室への参加には、2024年度年会費2000円/1人が必要です。親子リズム教室は2000円/1組になります。

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）
- 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

【お問い合わせ】

電話 0565-32-2741

9:00～18:00月曜休館(祝日を除く)

梅坪・浄水スポーツクラブ



ホームページQRコード