体験・見学は随時受け付けています。お気軽にお申し込みください♪

●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、工作も楽しみます♪ 丁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。

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

600円/1組1回



ボティーボール 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、筋カ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

梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室

ボール貸出 無料

1200円/2回

体 600円/1回

●年長児対象

SFC梅坪台 キッスサッカ・

十曜日 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

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!

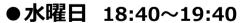
対 成人

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】





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

●金曜日 15:00~16:00

■両教室共通■

所 梅坪・浄水スポーツクラブ 多目的室

2700円/3回

900円/1回

※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

【お問い合わせ】

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

電話 0565-32-2741

9:00~18:00月曜休館(祝日を除く)





