

『2024年度 リズムフィットネス』

太極拳、エアロビ、ディスコダンスなど、音楽やリズムに合わせて軽めの有酸素運動と、脳トレや股関節の動きに重点をおいたストレッチなどを行います。

有酸素運動は、容易なレベルでスタートします。

初心者から経験者まで幅広く、気軽に参加できます。

【開催予定日】第2・4水曜日 10:45~11:45

4月	10・24	10月	9・23
5月	8・22	11月	13・27
6月	12・26	12月	11・25
7月	10・24	1月	8・22
8月	28	2月	12・26
9月	11・25	3月	12

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日~2025年3月31日

【会員参加費】1200円/2回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ

1回目の参加時ではなく、前月末が締切です

連絡方法・・・いづれかの方法で前月末までに、ご連絡ください。

※ TEL: 32-2741

※ FAX: 32-3577

※ ホームページ: <https://www.umetsubojosui-sc.jp/>

※ メール: info@umetsubojosui-sc.jp



出欠連絡メールアドレスQRコード



一般社団法人 梅坪・浄水スポーツクラブ

住 所: 豊田市高原町7丁目22番地1 (豊田高専北側)

教室の
お問い合わせ: 火曜日~日曜日 9:00~21:00

休館日: 月曜日 (祝祭日を除く) 年末年始

電 話: 32-2741

FAX: 32-3577

E-mail: info@umetsubojosui-sc.jp

