

『2025年度 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、上半身を動かさない動作、骨盤をゆらゆら揺らしたり…強度の高くないエクササイズです。

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が持つリラックス効果で心もリラックス。

【開催予定日】 金曜日 9:30~10:30

4月	4・11・18・25	10月	3・10・17・24
5月	9・23・30	11月	7・14・21・28
6月	6・13・20・27	12月	5・12・19・26
7月	4・11・18・25	1月	9・16・23・30
8月	1・8・22・29	2月	6・13・20・27
9月	5・12・19・26	3月	13・20

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

【持ち物】タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日~2026年3月31日

【会員参加費】2400円/4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・・・いず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 9:00~18:00

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

