

『2025年度 やさしいリリース&ヨガ』

ストレッチリング等を使って筋膜リリースを行い、体のコリをほぐして
元気に暮らせる身体づくりを目指しています。

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！

講師はIHTAヨガインストラクター1級、筋膜リリースアドバイザー、
骨盤底筋、ピラティスの資格保有者です。

【開催予定日】水曜日 13:30~14:40

4月	2・9・16・23	10月	1・8・15・22・29
5月	7・14・21・28	11月	5・12・19・26
6月	4・11・18・25	12月	3・10・17・24
7月	2・9・16・23・30	1月	7・14・21・28
8月	6・20・27	2月	4・18・25
9月	3・10・17・24	3月	4・11・18

【場 所】梅坪台交流館

【対象者】成人女性

【持ち物】ヨガマット・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】2,400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 ※ 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と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

☆お問い合わせ・お申込みは、ホームページからが便利です。

