

『2025年度 やさしいピラティス』

ピラティスを基礎から学ぶ初心者向けのプログラムです。
体幹や良い姿勢を意識し、呼吸に合わせて基本となる動きを中心に、
無理なく続けられる身体づくりを行います。

【開催予定日】 第1・3火曜日 10:45~11:45

4月	1・15	10月	7・21
5月	6・20	11月	4・18
6月	3・17	12月	2・16
7月	1・15	1月	6
8月	5・19	2月	3・17
9月	2・16	3月	3・17

【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、ヨガマット(バスタオル)

【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】 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

