

『2025年度 バランスボール』

バランスボールを正しく使って楽しくはずみましょう。
弾むことで体幹を鍛え、姿勢改善などに効果を期待でき、
全身運動になります。脳の活性化も期待できます。

【開催予定日】第2・4木曜日 9：30～10：30

4月	10・17	10月	9・23
5月	8・22	11月	13・27
6月	12・26	12月	11・18
7月	10・24	1月	8・22
8月	21・28	2月	12・26
9月	11・25	3月	5・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～2026年3月31日

【会員参加費】2,000円/2回(別途レンタルボール代100円)

【体験料】1000円 ※お一人1回のみ

【その他】ボールの準備のため初回は10分前にお越しください

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

