

# 『2025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	9・23	10月	8・22
5月	14・28	11月	12・26
6月	11・25	12月	10・24
7月	9・23	1月	14・28
8月	27	2月	11・25
9月	10・24	3月	11・25

【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、必要な方はシューズ

【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](mailto: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](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

