

# 『2025年度 体カアップ梅坪』

笑顔で安心して暮らせるように、体力を維持するための体操を学びましょう。  
ストレッチ、筋カアップ、ソフトジムボールなども使って楽しく体操を行います。  
指導は東洋ハタヨーガ認定講師です。

【開催予定日】金曜日 13：30～15：00

4月	4・11・18・25	10月	3・10・24・31
5月	9・16・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	6・13・20

【場 所】梅坪台交流館 大会議室

【対象者】概ね55歳以上

【持ち物】室内シューズ、飲み物、ヨガマット

【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】4,000円/10回

【体験料】無料 一人1回のみ



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)

