

## 『2025年度 リフレッシュヨガ』

背骨・骨盤・肩甲骨などの動きを意識したヨガを行います。

ゆっくり呼吸をして心身ともにリフレッシュしていきます！

講師は、東洋ハタヨーガ資格保持者です。

【開催予定日】 土曜日 10：30～11：50

|    |            |     |              |
|----|------------|-----|--------------|
| 4月 | 5・12・19    | 10月 | 4・11・18・25   |
| 5月 | 10・24・31   | 11月 | 1・8・15・22・29 |
| 6月 | 7・14・21・28 | 12月 | 6・13・20      |
| 7月 | 5・12・19・26 | 1月  | 10・17・24・31  |
| 8月 | 2・9・23     | 2月  | 7・14・21・28   |
| 9月 | 6・13・20・27 | 3月  | 7・14・21・28   |

【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、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】2400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 ※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](mailto:info@umetsubojosui-sc.jp)

