

若い人からシニアの方まで気軽に参加できます

健康教室のご案内

○ ゆったり気功 と 美しい太極拳教室 (木曜日)

深い呼吸とゆっくりした動作で、静かに全身を鍛え上げる

開催日 毎週 木曜日 午前10時～11時45分

指 導 佐藤 巴 さん (定員 14名)

○ 膝腰ストレッチ体操教室 (木曜日)

膝や腰をほぐし 穏やかに筋肉を刺激して、軽やかに体幹アップ

開催日 毎週 木曜日 午後7時～8時15分

指 導 伊東 明美 さん (定員 15名)

・ 会 場 クラブハウス多目的ホール (高岡公園内)

・ 対 象 女性限定

・ 参加料 7,000円 / 1コース10回 (保険料含む)

・ 持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物

* 非会員の方は、入会金1,000円で会員登録をお願いします。

* 見学、体験(700円)もできます。



お申し込み・お問い合わせ

随時申込受付中!!

・ 電話 52-1218 さわやかスポーツクラブまえばやし

火～土曜日 午前9時30分～12時 / 午後1時～3時30分 (土曜日は午前のみ)

・ Eメール sawayaka@hm10.aitai.ne.jp

① 教室名 ② お名前(ふりがな) ③ 電話番号 ④ 自治区名



<地域スポーツクラブ> さわやかスポーツクラブまえばやし

〒473-0927 豊田市中田町川向25-1 (高岡公園内)

