

参加者を募集します!!

令和8年4月1日

健康教室のご案内



週に一度リフレッシュ!


教室	開催日時		定員	参加のめやす
リンパヨガ	毎週・水	19時～ 20時30分	18名	老廃物を排出し おくみを改善、 心身をスッキリ爽快に!
ゆったり気功と 美しい太極拳	毎週・木	10時～ 11時45分	14名	深い呼吸とゆっくりした動作 で、静かに全身を鍛えます!
健康美ヨガ	毎週・木	13時30分～ 14時45分	18名	健康な心とカラダの土台づくり を応援します!

会 場 クラブハウス・多目的ホール
 持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物
 参加費 7,000円 (1コース10回分)
 対 象 **女性限定!**



※ 非会員の方は、入会金1,000で会員登録をお願いします。

※ 見学、体験もできます (体験料 700円)。

お問い合わせ ○ Eメール: sawayaka@hml0.aitai.ne.jp 
 お申し込み ①教室名 ②お名前(ふりがな) ③電話番号 ④自治区名
 ○ 電話(ファクシミリ) 0565-52-1218
 ○ クラブハウス窓口来館

クラブハウス 火～土曜日 午前9時30分～12時 / 午後1時～3時30分
 受付時間 ただし、土曜日は午前中のみです

<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)