



リンパドレナージュ

金曜

10:00~10:50

参加費2,800円/月4回

定員
20名

「リンパを活性化すること」「滞りなく全身に「リンパ液」と「血液」を巡らせる」ことこだわった独自のセルフ美容整体メソッド。代謝の向上・むくみ改善・脂肪燃焼・姿勢改善などの効果が見込めます。

講師:鏡味真由子



持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



ボールリリース

※ラクロスボールは準備しております

第1.3
金曜

11:10~11:55

参加費1,400円/月2回

定員
20名

筋肉の流れに沿ってラクロスボールを当てながら筋肉をリリースしていきます。リリース方法を覚えて、ご自宅でセルフリリースできると知り、疲れ知らずになれるかも!

講師:鏡味真由子



持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



バレトン

第1.3
金曜

12:05~12:50

参加費1,400円/月2回

定員
20名

バレトンとはフィットネス・バレエ・ヨガの動きを用いた有酸素運動。血流アップ・骨の強化・筋力アップ・心肺機能向上・ストレス発散柔軟性アップ・脳機能向上など様々な効果が期待されます。

講師:鏡味真由子



持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル



姿勢改善教室

金曜

13:10~14:00

参加費2,800円/月4回

定員
15名

テニスボールやエクササイズボール・ストレッチボールを使い、コリをほぐしきれいな姿勢を維持するための体幹トレーニングを行うことで見た目だけではなく内臓機能向上も期待できます。

講師:山内まさこ



持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



筋活エクササイズ

金曜

14:20~15:10

参加費2,800円/月4回

定員
15名

ロコモティブシンドロームってご存じですか?
「足の筋力強化を意識した筋力アップ」と「音楽に合わせた有酸素運動によるシェイプアップ」で、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

講師:山内まさこ



持ち物:運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ



大人のフラダンス

※パウスカートは準備しております

第2.4
金曜

11:10~12:40

参加費3,000円/月2回

定員
15名

初めての方も、再チャレンジの方も一歩踏み出してみませんか?
フラダンスは何歳になっても始められます。ハワイアンミュージックに癒されながら、1曲が踊れるようになった時の達成感をお仲間と共有しましょう!

講師:榎原美紀



持ち物:運動できる服装・飲み物・筆記用具

健康教室に参加するには?

STEP①

松平スポーツクラブの会員登録をします。

年会費:高校生以上 1,500円

3歳以上中学生以下 1,000円

会員証:(Q-Pitto) 300円

保険料:3歳以上 1,200円

すべての会員様に保険(JSCC)の加入をお願いしています。

松平体育館窓口にお越しください。

毎年3月末
更新

STEP②

参加したい教室参加申込みをする。

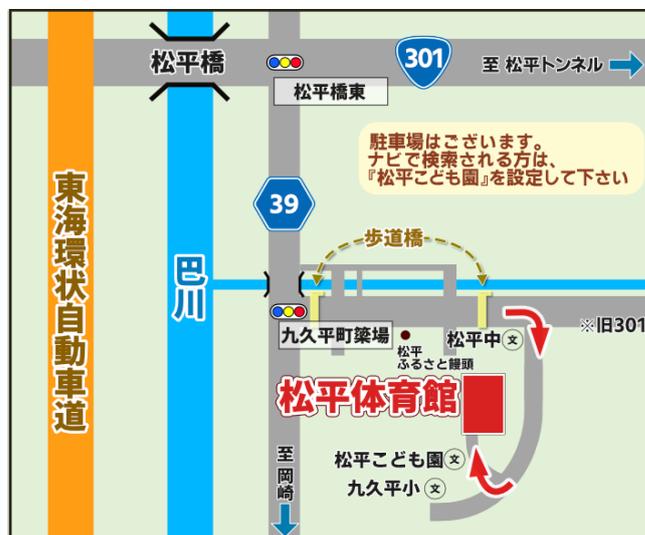
※教室参加申込み書を記入し、申し込んでください。

※参加費は、毎月第1レッスン日に窓口にてお支払いください。

※教室の変更・退講は前月の20日までに窓口へお申し出

ください。継続される方は、申告の必要はありません。

各教室1回限り500円にて
体験教室開催中!



問合せ:松平スポーツクラブ (0565)58-4500
住所:豊田市九久平町築場31番地25