

春になったら動き出そう！

一般向け 健康教室



NEW

メンズヨガ

3,000円/月2回 (会員)

4月～隔週木曜19:30～20:45 定員5名

ハタ・ヨガの陽と陰から、心身をリラックス。毎日が忙しい、運動が苦手、眠れない、身体が硬い人など、初心者におすすめです。



3/13 (木) 19:30～20:45 500円で体験会実施します！2/27～申込開始♪

NEW

腸活骨盤エクササイズ

3,200円/月4回 (会員)

4月～毎週金曜11:00～11:50 定員15名

骨盤周りの筋肉を正しく使って腸や内臓の血流をよくし、便秘解消、骨盤矯正を行います。



NEW

骨盤矯正ボクササイズ

3,200円/月4回 (会員)

4月～毎週金曜12:00～12:50 定員15名

骨盤周りがほぐれ、股関節の動きや姿勢改善に効果大！そして発汗することでストレス発散！気分もスッキリします。



NEW

ビキナーヨガ

3,000円/月2回 (会員)

4月～隔週土曜9:10～10:10 定員15名

呼吸の仕方、身体の使い方など基礎から行います。身体が硬くて不安、運動不足や筋力が気になる方など、初心者におすすめです。



※別途松平スポーツクラブ新規会員費3,000円 (毎年4月更新)

お問合せ

松平体育館/松平スポーツクラブ 0565-58-4500

〒444-2216 豊田市九久平町築場31番地25 月曜休館 (祝日を除く)



その他さまざまな教室を開催しています。松平スポーツクラブHPをご覧ください。