

# やまんだ倶楽部

TEL:090-8229-7763

総合型地域スポーツクラブ

URL:<http://yamanta.web.fc2.com/>

Facebook:やまんだ倶楽部

〒857-0011

佐世保市春日町18-31 (北地区公民館横)

E-mail:yamanta371866@ezweb.ne.jp

地域の方々に楽しくご参加いただけるメニューを通じて「健康づくり」「生き甲斐づくり」「仲間作り」の場となるよう活動しています。体験無料ですので、自分に合ったメニューを見つけてみませんか？



## 〈教室のご案内〉

種 目	場 所
ヨガ	クラブハウス
ストレッチ&ピラティス	
自力整体	
ヴィンヤサヨガ	
エアロ&ヨガ	
タヒチアンダンス	
骨盤ビューティーヨガ	
エアロ&ストレッチ	
コンディショニングピラティス	
かんたんエアロビクス	
自力整体	北地区公民館
パソコン	
太極拳	
フラワーアレンジ	
美文字レッスン	
元気はつらつ貯筋運動	
小学生タグラグビー	清水地区公民館
ヨガ	
自力整体	
ピラティス	

◆月会費：1,500円～4,300円

◆年会費：2,000円

(保険料含む)



種 目	場 所
自力整体	大野地区公民館
元気もりもり貯筋運動	
自力整体	中里皆瀬地区公民館
太極拳	
ヨガ	
太極拳	柚木地区公民館
ヨガ	
水中ウォーク&スイム	ビートスイミング
レッツ！ボクシング	ウルフパックハウスボクシングジム

※曜日・時間はクラブにお問い合わせください。