

テラスポ鶴舞 健康教室案内

【募集要項】

誰でもできる簡単な体操で、丈夫なカラダづくりを目指す。
マットの上でのストレッチ体操や軽い筋力トレーニングを行います。
講師:小池 誠(健康運動指導士/スポーツプログラマー)

日時	毎週木曜日、9:30～10:20(祝日を除く) 全10回(60分/回) 5/10.17.24.6/7.14.21.28.7/5.12.19)
対象/定員	65歳以上 20名
参加料	800円(3:ヶ月分)
持ち物	運動のできる服装 タオル、飲み物
申込	HPからの申込、または申込書をFAXか郵送してください HP https://aifa-fc.com 受付確認しましたら必要書類を送付します。

元気アップ教室

健康への第一歩は歩くことから。楽しく歩いて健康になることを目指す。
正しい歩き方の実践と脳のトレーニングを使ったウォーキングを行います。
講師:小池 誠(健康運動指導士/スポーツプログラマー)

日時	毎週木曜日、10:30～11:20(祝日を除く) 全10回(60分/回) 5/10.17.24.6/7.14.21.28.7/5.12.19)
対象/定員	65歳以上 20名
参加料	800円(3:ヶ月分)
持ち物	運動のできる服装 タオル、飲み物
申込	HPからの申込、または申込書をFAXか郵送してください HP https://aifa-fc.com 受付確認しましたら必要書類を送付します。

いきいき
ウォーキング教室

自然の中で体を動かしてヨガで呼吸を整えることで、心と体をリフレッシュすることを目指す。
第1,3週はリラックス系の『やさしいヨガ』、第2,4週目は筋力アップ要素も少し取り入れた『美姿勢ヨガ』を隔週で行う。
講師:西口 のぞみ(ヨガ、ピラティス、パーソナルトレーナー、ヨガ療法士)

日時	毎週水曜日、10:30～11:30(祝日は除く) ①やさしいヨガ5回(5/16.6/6.6/20.7/4.18) ②美姿勢ヨガ5回(5/9.23.6/13.27.7/11)
対象/定員	問わない 20名
参加料	800円(3:ヶ月分)
持ち物	運動のできる服装 タオル、飲み物、ヨガマット
申込	HPからの申込、または申込書をFAXか郵送してください HP https://aifa-fc.com 受付確認しましたら必要書類を送付します。

ヨガ教室

- ①やさしいヨガ
- ②美姿勢ヨガ

からだの土台である骨盤を正しい位置に導き、代謝をあげることで引き締まったからだづくりを目指す。簡単なストレッチと筋力トレーニングが中心となります。
講師:中村 由布(骨盤ボディメイクインストラクター/理学療法士)

日時	毎週金曜日、10:30～11:30(祝日は除く) 全10回(60分/回) 5/11.18.25.6/8.15.22.29.7/6.13.20)
対象/定員	18歳以上女性 20名
参加料	800円(3:ヶ月分)
持ち物	運動のできる服装 タオル、飲み物
申込	HPからの申込、または申込書をFAXか郵送してください HP https://aifa-fc.com 受付確認しましたら必要書類を送付します。

骨盤エクササイズ教室

申込用紙

希望教室(○を付ける/複数でも可)	・元気アップ教室				・いきいきウォーキング教室		・ヨガ教室		・骨盤エクササイズ教室	
ふりがな										
お名前										
生年月日	西暦	年	月	日	(歳)	性別	男 ・ 女			
ご住所										
ご連絡先										
E-Mail										

テラスポ鶴舞

466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号
TEL (052)745-8545/FAX (052)745-1780
営業時間 午前8:30～午後9:30