

LED照明に映える夜のグラウンドは、特別に素敵な空間。
星空の下、人工芝ならではの気持ち良い環境で、家族そろって楽しく汗を流しましょう！

テラスポ鶴舞

星空ファミリー エクササイズ

4つの
プログラムを
順番に体験！

2019
5/2 木
PM7:00~9:00
雨天決行

スケジュール

18:30 ~ 19:00 受付
19:00 ~ 19:10 開会式
19:10 ~ 20:30 3種目体験(グループ単位)
20:35 ~ 20:50 夜空で YOGA (全員)
20:50 ~ 21:00 閉会式



体幹足育トレーニング

【講師】玉田鷹士 (ジョイ・ムーブメント代表)

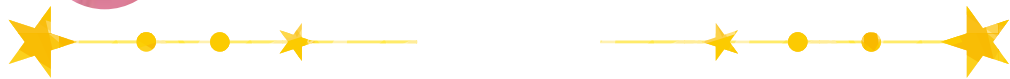
正しい姿勢作りやスポーツのパフォーマンスアップにも不可欠な体幹トレーニング。
裸足で人工芝の心地良さを感じながら、家庭でも出来る動きを家族で学びましょう。



体感型運脳プログラム

【講師】長谷川弘道 (名古屋フィジカル・フィットネス・センター代表)

頭と体を同時に使い、楽しく面白い動きで脳とカラダを育てます。
人工芝ならではの全身運動と共に、メンタルコントロールも向上させる
注目のプログラムです。



ストレッチ

【講師】高橋順彦 ((株) nano 代表)

人工芝に寝転がりながら静的ストレッチや、スポーツ選手のような動きのあるストレッチで柔軟性をアップ！
親子で出来るペアストレッチなども楽しみましょう。



夜空で YOGA

【講師】岩田愛子 (パーソナルヨガスタジオ unite 代表)

星空の下でクールダウンを兼ねた YOGA を
最後に参加者全員で行います。
心身ともにスッキリ！間違いなしです。



参加者
募集!!

開催要項

開催日：2019年5月2日(木)
19:00 ~ 21:00

開催場所：テラスポ鶴舞
(鶴舞公園多目的グラウンド)
イーストグラウンド

対象：ファミリー 60組
(年齢・性別不問、1家族2~6名)

参加費：無料 ※事前申込み・先着順
定員に達しない場合は当日参加可能。

応募方法：★テラスポ鶴舞ホームページ
「専用応募フォーム」より

<https://aifa-fc.com/>

★専用申込書(裏面)を FAX してください
FAX：052-745-1780

<注意事項>

- * 駐車場には限りがあります。出来る限り公共交通機関でお越しください。
- * 軽い運動が可能な服装・靴・タオル・飲料水・着替え等をご用意ください。
- * 人工芝内では、水以外の飲食はご遠慮ください。
- * 更衣室・荷物置き場等は運営スタッフの指示に従ってください。
- * 雨天決行。雨天時は、クラブハウス内で種目を限定した実技と講義を実施予定です。
- * 内容は予告なく変更になる場合があります。

このまま送信してください
FAX：052-745-1780



参加申し込み書

お申し込み日 2019年 月 日

フリガナ		性別	年齢	
代表者氏名		男・女		
フリガナ				
代表者住所	〒			
電話番号		携帯電話	・	自宅
				※連絡を取りやすい番号をご記入ください。
e-mail		@		
				※返信先のメールアドレスをご記入ください。
フリガナ		性別	年齢	
家族氏名①		男・女		
フリガナ		性別	年齢	
家族氏名②		男・女		
フリガナ		性別	年齢	
家族氏名③		男・女		
フリガナ		性別	年齢	
家族氏名④		男・女		
フリガナ		性別	年齢	
家族氏名⑤		男・女		

※いただいた個人情報は、当イベントの運営以外の目的で使用することはありません。
※当日の詳しい案内をご記入いただいたメールアドレスに返信しますので、テラスポ鶴舞からのメールを受信できるよう設定してください。

主 催：テラスポ鶴舞（指定管理者）公益財団法人 愛知県サッカー協会
企画運営：一般社団法人 運動習慣推進協会
協 賛：明治安田生命保険相互会社
協 力：@FM・名古屋フィットネスフェスタ・nagorun



お申し込み・お問い合わせ

テラスポ鶴舞 〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号(鶴舞公園内)
TEL:052(745)8545 FAX:052(745)1780 <https://aifa-fc.com/>

指定管理者



公益財団法人
愛知県サッカー協会
AICHI FOOTBALL ASSOCIATION