

街なか・駅ちか・多目的

TST Terra
spo
tsuruma

テラスポ鶴舞

鶴舞公園多目的グラウンド



2020年度 冬の健康教室 in テラスポ鶴舞

ゆったり骨盤 体操教室

身体の土台となる骨盤を整える、簡単なストレッチや筋トレを行って
いきます。体力に自信のない方でも安心して行える内容です。

気持ち良く体を動かして、心も体もリフレッシュ！

無理なく快適な身体作りを目指しましょう！

こんな方にオススメ

久しぶりに身体を動かしてリフレッシュしたい方

体力にあまり自信のない方

主にシニア世代向けです

講師：中村 由布（理学療法士）
＜骨盤ボディメイクインストラクター＞

日 程

< 12月 > 4日・11日・18日

< 1月 > 8日・15日・22日・29日

< 2月 > 5日・12日・19日（最終回）

2020年度 冬の「ゆったり骨盤体操教室」

対象： 女性、年齢問わず
回数： 全10回（各回60分）
日時： 毎週金曜日 9:30～10:30
場所： マルチルーム
定員： 20名
参加費： 300円

お申し込み方法

- ・テラスポ鶴舞ホームページの「専用応募フォーム」から
- ・テラスポ鶴舞ホームページの応募用紙を印刷し「ファックス」
- ・テラスポ鶴舞ホームページの応募用紙を印刷しテラスポ鶴舞に「持参」
- ・テラスポ鶴舞ラウンジに配布してある応募用紙を事務所に「提出」

◆ご案内 及び 注意事項

- ・参加は **一人1教室**（「骨盤&ボディメイクエクササイズ教室」も含む）
- ・申込時に「第2希望」まで記入可能
- ・募集期限 **2020年11月13日（金）まで**
- ・11月13日（金）時点で第1希望者が定員を超えている教室は「抽選」定員に達していない教室は、第2希望者も含め定員に達するまで募集を受け付けます
- ・参加の可否は、11月16日（月）以降に応募者全員へ個別連絡します
- ・＜注意＞「骨盤&ボディメイクエクササイズ教室」は**10月31日（土）募集締切**応募者が定員を超えた場合は「抽選」し、11月2日（月）以降に連絡。落選者は他の健康教室に応募可能。（申込時に第2希望として明記）
- ・＜注意＞コロナウィルス感染防止対策として「マルチルームでの3密」を避けるため、一部教室の定員を減らします。
- ・参加料は、各教室の第1回目に徴収します
- ・やむなく講師が欠席（体調不調・急用等）の場合は、他の講師を派遣していただくことがあります

街なか・駅ちか・多目的

アクセスガイド

T S T Terra
spo
tsuruma
テラスポ鶴舞

鶴舞公園多目的グラウンド
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
<http://www.aifa-fc.com>(施設案内・ご予約申込等)



【公共交通機関をご利用の方】

- 🚆 (JRの場合) JR中央線「鶴舞駅」下車 徒歩5分
- 🚇 (名古屋市営地下鉄の場合) 鶴舞線「鶴舞駅」下車 徒歩5分
- 🚌 (名古屋市営バスの場合) 「鶴舞公園前」下車 徒歩10分

【お車をご利用の方】

名古屋高速「吹上西・東IC」出口から約5分
名古屋高速「高辻IC」出口から約5分

P 鶴舞公園南駐車場 収容台数92台

普通乗用車:88台 身体障がい者用:2台 マイクロバス:2台
※マイクロバスは予約を原則とする(高さ2.6mまで)
※二輪車、大型バスは北側駐車場、または近隣の大型車用駐車場をご利用ください。