



2021年度 春の健康教室 in テラスポ鶴舞

# 健康フラダンス教室

フラダンスは体幹を使うので、身体能力の向上や健康維持に役立ちます。

心地よいハワイアンミュージックにあわせて身体を動かしてみましょ！  
フラダンスが初めての方にも、基本から丁寧にレッスンします。

## 日 程

<4月> 8日・15日・22日・(29日休み)

<5月> 6日・13日・20日・27日

<6月> 3日・10日・17日 (最終回)

対 象：男女、年齢問わず

回 数：全10回 (各回60分)

日 時：毎週木曜日 10:30～11:30

場 所：マルチルーム

定 員：25名

参加費：300円

※運動しやすい服装 (フラダンスは裸足で踊ります)  
ゴムのスカートをお持ちの方はご持参ください。

講師：大島 秀美

アロハマイ フラストアジオ主宰

### 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**
- ・申込時に「第2希望」まで記入可能
- ・募集期限 **2021年3月12日（金）**
- ・3月12日（金）時点で第1希望者が定員を超えている教室は「抽選」とします。  
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抽選または先着順で受け付けます。
- ・参加の可否は、**3月15日（月）以降に応募者全員へ個別連絡します。**
- ・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（体調不良・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。

### アクセスガイド



#### 【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。

街なか・駅ちか・多目的

TST Terra  
spo  
tsurumi

テラスポ 鶴舞

鶴舞公園多目的グラウンド