

2021年度 春の〈有料〉健康教室 in テラスポ鶴舞

TST

骨盤&ボディメイク エクササイズ教室



忙しい毎日の中で、自分自身へのケアを後回しにしていますか？

自分を見つめる時間を持ち、年齢に負けない身体作りをしていきましょう。

このクラスでは、柔軟性UPと筋力強化を図りながら骨盤を整え、

身体機能を今よりもひとつ上のレベルアップを目指します。



なお、運動量は少し多めの教室です。

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：【4月】9日、16日、23日（30日休み）

【5月】7日、14日、21日、28日

【6月】4日、11日、18日（最終回）

◆2021年度 春の「骨盤&ボディメイクエクササイズ教室」

- 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 11:00~12:00
場所 : テラスポ鶴舞 マルチルーム
定員 : 20名
参加費 : 5,800円



◆お申込み方法

- ・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 **2021年2月26日 (金) まで**
- ・2月26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、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、3月1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**2月26日 (金) 募集締切**
応募者が定員を超えた場合は「抽選」し、3月1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)
- ・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、他の講師が派遣される場合があります。

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

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)

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2.8mまで)
※二輪車、大型バスは北側駐車場、または近隣の大型車専用駐車場をご利用ください。