

2021年度 秋の〈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いませんか？

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：【9月】3日、10日、17日、24日

【10月】1日、8日、15日、22日、29日

【11月】12日（最終回）※5日休み

## ◆2021年度 秋の「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&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7月30日 (金) 17時まで**
- ・7月30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、7月31日 (土) 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7月30日 (金) 17時募集締切  
応募者が定員を超えた場合は「抽選」し、7月31日 (土) 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。
- ・緊急事態宣言等やむを得ず中止となった場合は返金対応させていただきます。

街なか・駅ちか・多目的



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用駐車場をご利用ください。