



# 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よう！  
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

< 9月 > 2日・9日・16日・30日（23日休み）

< 10月 > 7日・14日・21日・28日

< 11月 > 4日・11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8月6日（金）17時まで
- ・8月6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、8月10日（火）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  
tsurumc

テラスポ鶴舞

鶴舞公園多目的グラウンド