



春の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でも大丈夫!!

日 程

<4月> 8日・15日・22日【29日は休み】

<5月> 6日・13日・20日・27日

<6月> 3日・10日・17日【最終回】

対 象: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:マルチルームほか

定 員:25名

参加費:3,000円

講師: 中村 由布(理学療法士) 骨盤ポティメイクインストラクター

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
- ・申込時に「第2希望」まで記入可能
- ・募集期限 **2022年3月11日(金)17時まで**
- ・3月11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14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。
- ※徴収させて頂いた参加料につきましては、原則返金いたしかねます。
- ・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もらうことがあります。



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。