



秋の姿勢が整う骨盤教室

身体の土台となる骨盤を整える、簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。

体力に自信のない方でも、安心して行える内容です。

気持ちよく身体を動かして、心身ともにスッキリとリフレッシュ！

快適な日常生活を過ごすための身体作りを目指しましょう！

日 程：金曜日（10時30分～11時30分）

〔 9 月 〕 8日、15日、22日、29日

〔 10 月 〕 6日、13日、20日

〔 11 月 〕 10日、17日、24日 ※全10回（各回60分）

対 象：女性、年齢問わず

場 所：マルチルーム

定 員：25名

参加費：3,000円

講 師：藤川 祐子（Laxmi YOGA インストラクター、健康運動指導士）

所 属：一般社団法人 運動習慣推進協会

◆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の応募用紙にて事務所へ「提出」

◆ご案内及び注意事項

- ・参加は お一人様「1教室」 に限ります。 ※申込時に「第2希望」まで記入可
- ・募集期限…2023年8月4日(金)午後5時まで
- ・8月4日(金)時点で第1希望者が定員を超えている教室は「抽選」となります。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7日(月)以降に申込者全ての方に郵送でお知らせします。
- ・参加料は、各教室の第1回目の講座終了時に徴収します。なお、参加料につきましては、原則返金いたしません。
- ・やむなく講師が所用等で出席が困難な際は、代理で他の講師が派遣される場合があります。

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。

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)