



冬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）

〔12月〕1日、8日、15日、22日

〔1月〕12日、19日、26日

〔2月〕2日、9日、16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。
- ・募集期限…2023年11月6日(月)午後5時まで
- ・11月6日(月)時点で定員を超えている場合は「抽選」となります。
定員に達していない場合は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、11月10日(金)以降(投函)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2.8m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。

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)