



# 冬のゆったい骨盤体操教室

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

<12月> 2日・9日・16日 【23日休み】

<1月> 13日・20日・27日 【6日休み】

<2月> 3日・10日・17日・24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) 骨盤ボデ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11月4日(金)17時まで**
- ・11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、11月7日(月)以降に応募者全員へ郵送でお知らせします。
- ・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、原則返金いたしません。
- ・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。

## テラスポ鶴舞

〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号  
TEL/(052)745-8545 FAX/(052)745-1780  
Http://www.aifa-fc.com(施設案内・ご予約申込等)