



秋の骨盤&ボディメイク

エクササイズ教室

忙しい毎日の中で、自分自身へのケアを後回しにしていませんか？
自分を見つめる時間を作り、年齢に負けない身体づくりをしていきましょう。
このクラスでは、柔軟性 UP と筋力強化を図りながら骨盤を整え、身体機能を今よりもひとつ上のレベルアップを目指します。

日 程：金曜日（11時00分～12時00分）

〔 9 月 〕 9日、16日、30日

〔 10 月 〕 7日、14日、21日、28日

〔 11 月 〕 4日、11日、18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：20名

参加費：6,300円（保険料含）

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…2022年7月29日(金)午後5時まで
- ・7月29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場合は、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1日(月)以降、申込者全ての方に個別連絡いたします。なお、落選された場合、「いきいき元気アップ」「ゆったり骨盤」の2教室への応募が可能(※申込時に「第2希望」として明記)。
- ・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(※緊急事態宣言等やむを得ず中止となった場合は別に対応いたします)。
- ・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。

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)