

【お支払い・キャンセルのご案内】

【当選後の参加費のお支払について】

「本人控え」と「参加費」をお持ちの上、まつばらテラス(輝) 1階受付までお越しください。

お支払期間： 9月1日(木)～9月7日(水) 受付時間：9:00～20:00

※期間内にお支払い頂けない場合は、いかなる場合でも当選が取り消しになりますので、ご注意下さい。

【キャンセルについて】

- ・当選された講座をキャンセルする場合は、まつばらテラス(輝) 1階受付またはお電話にて、ご連絡をお願いいたします。
- ・一度キャンセルされた講座は、当選が無効となります。
- ・当選の権利を譲ることはできません。

【当選辞退(キャンセル)の空き枠について】

当選辞退の空き枠は **9月9日(金) 9:00より先着順** で受付いたします。

空き枠の公表は、9月8日(木) 20:30より施設ホームページまたは、受付前に掲示いたします。

(公表前のお問合せでは、空き枠の数はお答えできません。ご了承ください。)

※8:50開館ですが、開館前に来られたお客様は、一列にお並びください。並んで頂いている順番で受付いたします。

【未定員の講座について】

定員に満たない講座については、**9月1日(木) 9:00から随時** お申込みを受付いたします。

※8:50開館ですが、開館前に来られたお客様は、一列にお並びください。並んで頂いている順番で受付いたします。

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ（ノビ伸、ヨガ系、筋コン、フラダンスは室内シューズ不要です）

2022年度 10月～12月コース 運動プログラム 当選発表は次のページです。

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.01～No.02 当選発表

	01. ラララサー キット(火)
1	2210運030
2	2210運079
3	2210運085
4	2210運108
5	2210運109
6	2210運111
7	2210運112
8	2210運114
9	2210運115
10	2210運116
11	2210運117
12	2210運234
13	2210運235
14	2210運326
15	2210運329

01. ラララサーキット(木)

2210運047

2210運228

2210運229

2210運236

2210運239

2210運311

2210運373

2210運374

2210運375

2210運379

01. ラララサーキット(金)

- 2210運113
- 2210運185
- 2210運226
- 2210運242
- 2210運243
- 2210運244
- 2210運245
- 2210運247
- 2210運248
- 2210運249
- 2210運250
- 2210運252
- 2210運253
- 2210運254
- 2210運260

- 01.ラララサーキット(土)
- 2210運014
- 2210運015
- 2210運016
- 2210運017
- 2210運018
- 2210運021
- 2210運024
- 2210運028
- 2210運029
- 2210運077
- 2210運097
- 2210運327
- 2210運355
- 2210運356
- 2210運380

02.頭と体のいきいき体操

- 2210運027
- 2210運165
- 2210運166
- 2210運167
- 2210運168
- 2210運169
- 2210運170
- 2210運265
- 2210運345

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.03～No.06 当選発表

03.骨盤体操(月)

1	2210運098
2	2210運099
3	2210運120
4	2210運316
5	2210運353
6	2210運366
7	2210運383
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

03.骨盤体操(火)

- 2210運025
- 2210運119
- 2210運122
- 2210運124
- 2210運125
- 2210運126
- 2210運127
- 2210運128
- 2210運129
- 2210運130
- 2210運133
- 2210運330
- 2210運370

04. 関節楽々体操

- 2210運033
- 2210運095
- 2210運176
- 2210運177
- 2210運178
- 2210運179
- 2210運180
- 2210運181
- 2210運182
- 2210運183
- 2210運184
- 2210運186
- 2210運331
- 2210運348

05.ゆる体操

- 2210運074
- 2210運171
- 2210運261
- 2210運262
- 2210運263
- 2210運322
- 2210運347
- 2210運349

- 06.特保サポート
- 2210運023
- 2210運065
- 2210運072
- 2210運078
- 2210運134
- 2210運135
- 2210運136
- 2210運138
- 2210運139
- 2210運140
- 2210運142
- 2210運150
- 2210運266
- 2210運334
- 2210運346

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.07～No.10 当選発表

07.コツ骨体操(水)	
1	2210運010
2	2210運100
3	2210運101
4	2210運175
5	2210運187
6	2210運188
7	2210運189
8	2210運190
9	2210運224
10	2210運227
11	2210運258
12	2210運299
13	2210運382
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

08.ノビ伸体操(月)

2210運062

2210運073

2210運205

2210運312

2210運313

2210運332

2210運376

08.ノビ伸体操(水)

- 2210運146
- 2210運191
- 2210運194
- 2210運195
- 2210運196
- 2210運197
- 2210運198
- 2210運199
- 2210運202
- 2210運203
- 2210運204
- 2210運302
- 2210運367
- 2210運369
- 2210運371

09.運動不足解消ヨガ

- 2210運148
- 2210運172
- 2210運220
- 2210運221
- 2210運256
- 2210運306
- 2210運333
- 2210運351

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.11～No.13 当選発表

1	11.筋コンディショニング(火)	11.筋コンディショニング(水)	12.フラダンス(水)	12.フラダンス(土)	13.簡単エアロ
2	2210運040	2210運022	2210運151	2210運001	2210運008
3	2210運089	2210運039	2210運173	2210運002	2210運037
4	2210運090	2210運045	2210運174	2210運003	2210運143
5	2210運106	2210運121	2210運214	2210運004	2210運222
6	2210運132	2210運131	2210運215	2210運005	2210運225
7	2210運141	2210運206	2210運216	2210運006	2210運232
8	2210運153	2210運207	2210運217	2210運011	2210運274
9	2210運154	2210運208	2210運218	2210運012	2210運276
10	2210運158	2210運209	2210運219	2210運013	2210運277
11	2210運159	2210運210	2210運257	2210運233	2210運278
12	2210運160	2210運211	2210運275	2210運290	2210運280
13	2210運161	2210運212	2210運279	2210運291	2210運281
14	2210運163	2210運213	2210運358	2210運292	2210運300
15	2210運164	2210運282	2210運368	2210運317	2210運314
16	2210運283	2210運361	2210運386	2210運321	2210運392
17	2210運284	2210運362			
18	2210運323	2210運363			
19	2210運324	2210運364			
20	2210運342	2210運365			
	2210運343	2210運372			

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.14～No.17 当選発表

14.ZUMBA

1	2210運035
2	2210運076
3	2210運080
4	2210運081
5	2210運082
6	2210運083
7	2210運084
8	2210運086
9	2210運092
10	2210運093
11	2210運094
12	2210運096
13	2210運123
14	2210運223
15	2210運230
16	2210運241
17	2210運293
18	2210運318
19	2210運352
20	

15.リラックスヨガ(金)
2210運009
2210運285
2210運286
2210運287
2210運288
2210運289
2210運297
2210運341
2210運344
2210運378
2210運384
2210運387
2210運391
2210運393

15.リラックスヨガ(日)

- 2210運026
- 2210運043
- 2210運044
- 2210運046
- 2210運049
- 2210運050
- 2210運051
- 2210運052
- 2210運053
- 2210運054
- 2210運057
- 2210運058
- 2210運059
- 2210運060
- 2210運061
- 2210運087
- 2210運088
- 2210運102
- 2210運137
- 2210運325

17. B T ダンス(高学年)

- 2210運104
- 2210運105
- 2210運269
- 2210運270
- 2210運271
- 2210運272
- 2210運273
- 2210運359
- 2210運385
- 2210運389

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.18～No.21 当選発表

18.ミズノスポーツ教室(幼児) 19.ミズノスポーツ教室(小学生) 20.ウォーク&ストレッチ教室

1	2210運144
2	2210運145
3	2210運149
4	2210運350
5	2210運357
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

1	2210運147
2	2210運231
3	2210運295
4	2210運296
5	2210運336
6	2210運337
7	2210運338
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

1	2210運031
2	2210運032
3	2210運038
4	2210運201
5	2210運303
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

21.体ひきしめ(木)

1	2210運328
2	2210運354
3	2210運381
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

21.体ひきしめ(日)

1	2210運063
2	2210運066
3	2210運067
4	2210運068
5	2210運069
6	2210運070
7	2210運071
8	2210運107
9	2210運301
10	2210運304
11	2210運305
12	2210運307
13	2210運310
14	2210運388
15	

まつばらテラス(輝) 2022年度 10月～12月コース 運動プログラム No.22 当選発表

22.男のフィットネス

1	2210運064
2	2210運103
3	2210運237
4	2210運309
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	