

【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： **12月1日(金)～7日(木) 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、ご注意ください。

【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 **12月9日(土) 9:00より先着順** で受付いたします。

空き枠の公表は、12月8日(金) 20:30より施設ホームページまたは、受付前にて掲示いたします。

(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、**12月1日(金) 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 (ビ伸、ヨガ系、筋コン、フラダンスは室内シューズ不要です)

2024年 1月～3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) 2024年 1月~3月コース 運動プログラム No.01~No.02 当選発表

01.ララサーキット(火)

01.ララサーキット(木)

01.ララサーキット(金)

01.ララサーキット(土)

02.頭と体のいきいき体操

1	2401運045	2401運037	2401運090	2401運243	2401運109
2	2401運047	2401運082	2401運091	2401運294	2401運110
3	2401運048	2401運151	2401運206	2401運295	2401運111
4	2401運049	2401運216	2401運230	2401運296	2401運112
5	2401運050	2401運217	2401運232	2401運298	2401運113
6	2401運051	2401運220	2401運233	2401運300	2401運114
7	2401運052	2401運221	2401運234	2401運301	2401運115
8	2401運053	2401運222	2401運235	2401運302	2401運116
9	2401運056	2401運223	2401運236	2401運303	2401運117
10	2401運061	2401運225	2401運237	2401運304	2401運118
11	2401運064	2401運226	2401運238	2401運305	2401運119
12	2401運159	2401運248	2401運239	2401運306	2401運120
13	2401運353	2401運393	2401運402	2401運378	2401運121
14	2401運368	2401運395		2401運405	2401運122
15	2401運385	2401運396		2401運432	

まつばらテラス(輝) 2024年 1月~3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)

03.骨盤体操(火)

04.関節楽々体操

05.かんたん体操

06.特保サポート

1	2401運001	2401運065	2401運038	2401運008	2401運032
2	2401運002	2401運067	2401運057	2401運136	2401運074
3	2401運005	2401運068	2401運058	2401運201	2401運076
4	2401運006	2401運069	2401運059	2401運240	2401運077
5	2401運007	2401運123	2401運060	2401運242	2401運078
6	2401運010	2401運231	2401運062	2401運247	2401運079
7	2401運015	2401運333	2401運073	2401運249	2401運080
8	2401運137	2401運356	2401運125	2401運394	2401運083
9	2401運138	2401運379	2401運130	2401運406	2401運084
10	2401運149	2401運438	2401運204		2401運085
11	2401運150		2401運215		2401運086
12	2401運250		2401運241		2401運087
13	2401運308		2401運370		2401運088
14	2401運346		2401運389		2401運089
15	2401運347		2401運390		2401運359

まつばらテラス(輝) 2024年 1月~3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)

08.バ伸体操(水)

09.運動不足解消ヨガ(月)

09.運動不足解消ヨガ(木)

10.パワーヨガ

1	2401運070	2401運152	2401運025	2401運009	2401運021
2	2401運081	2401運153	2401運030	2401運034	2401運093
3	2401運139	2401運154	2401運031	2401運180	2401運094
4	2401運140	2401運155	2401運033	2401運181	2401運105
5	2401運141	2401運156	2401運036	2401運182	2401運163
6	2401運145	2401運374	2401運144	2401運183	2401運164
7	2401運146	2401運375		2401運184	2401運341
8	2401運147	2401運376		2401運185	2401運391
9	2401運157			2401運186	2401運392
10	2401運218			2401運187	2401運428
11	2401運253			2401運193	
12	2401運351			2401運194	
13	2401運373			2401運195	
14				2401運196	
15				2401運198	
16				2401運199	
17					
18					
19					
20					

まつばらテラス(輝) 2024年 1月~3月コース 運動プログラム No.11~No.12 当選発表

11.筋コンディショニング(火)

11.筋コンディショニング(水)

11.筋コンディショニング(木)

12.フラダンス(水)

12.フラダンス(土)

1	2401運095	2401運019	2401運255	2401運041	2401運075
2	2401運096	2401運028	2401運262	2401運072	2401運158
3	2401運097	2401運029	2401運315	2401運171	2401運286
4	2401運098	2401運066	2401運317	2401運172	2401運287
5	2401運099	2401運107	2401運397	2401運173	2401運288
6	2401運100	2401運160	2401運399	2401運174	2401運289
7	2401運101	2401運161	2401運400	2401運175	2401運290
8	2401運102	2401運165	2401運401	2401運176	2401運291
9	2401運103	2401運166	2401運404	2401運177	2401運292
10	2401運104	2401運167	2401運415	2401運179	2401運293
11	2401運106	2401運168	2401運425	2401運212	2401運358
12	2401運108	2401運169	2401運430	2401運245	2401運387
13	2401運363	2401運170	2401運431	2401運383	2401運403
14	2401運364	2401運178	2401運442	2401運384	2401運426
15	2401運365	2401運252	2401運443	2401運411	2401運440
16	2401運366	2401運267			
17	2401運367	2401運381			
18	2401運408	2401運382			
19	2401運409	2401運398			
20		2401運429			

まつばらテラス(輝) 2024年 1月~3月コース 運動プログラム No.13~No.15 当選発表

	13.簡単エアロ	14.ZUMBA(月)	14.ZUMBA(水)	15.リラックスヨガ(月)	15.リラックスヨガ(金)
1	2401運004	2401運013	2401運012	2401運039	2401運042
2	2401運229	2401運014	2401運018	2401運254	2401運043
3	2401運263	2401運016	2401運020		2401運211
4	2401運264	2401運022	2401運132		2401運227
5	2401運266	2401運023	2401運133		2401運279
6	2401運269	2401運024	2401運134		2401運280
7	2401運271	2401運026	2401運148		2401運281
8	2401運272	2401運027	2401運192		2401運307
9	2401運273	2401運035	2401運210		2401運309
10	2401運282	2401運040	2401運214		2401運360
11	2401運283	2401運142	2401運228		2401運410
12	2401運284	2401運143	2401運268		2401運416
13	2401運285	2401運372	2401運314		2401運417
14	2401運316	2401運407	2401運371		2401運418
15	2401運380	2401運439			2401運419
16	2401運422				2401運420
17	2401運423				2401運421
18	2401運424				
19					
20					

まつばらテラス(輝) 2024年 1月~3月コース 運動プログラム No.15~No.19 当選発表

15.リラックスヨガ(日)

16.ウォーク&ストレッチ教室

17.体ひきしめ(日)

18.体幹トレーニング&ストレッチ

19. B Tダンス(キッズ)

1	2401運071	2401運310	2401運326	2401運003	2401運044
2	2401運251	2401運311	2401運335	2401運011	2401運256
3	2401運318	2401運312	2401運336	2401運063	2401運257
4	2401運319	2401運313	2401運337	2401運188	2401運258
5	2401運320	2401運349	2401運338	2401運189	2401運277
6	2401運321	2401運427	2401運339	2401運190	
7	2401運322		2401運340	2401運197	
8	2401運323		2401運342	2401運200	
9	2401運324		2401運343	2401運202	
10	2401運325		2401運344	2401運203	
11	2401運327		2401運345	2401運205	
12	2401運328		2401運435	2401運208	
13	2401運329		2401運436	2401運209	
14	2401運330		2401運437	2401運350	
15	2401運331			2401運352	
16	2401運332			2401運355	
17	2401運334			2401運357	
18	2401運348			2401運386	
19	2401運433			2401運388	
20				2401運441	

