

下記の太枠内をご記入ください(用紙は切り取らずにこのまま、まつばらテラス(輝)1階受付までお持ちください)。

※この度、お客様から頂戴します個人情報は『2022年度まつばらテラス(輝)新規受講生選抜』に活用させていただきます。

また、それらの諸連絡を実施するにあたり『ミズノスポーツサービス(株)』で厳重に管理させていただきます。

運動	講座番号	(①・②・③・④)	講座名	(曜日)	抽選番号	運動
文化	講座番号		講座名	(曜日)	抽選番号	文化
ふりがな			ID番号 (登録証の番号)			
受講者名						

■ ID番号がない場合または、わからない場合は以下の太枠内もご記入ください

性別	男・女	年齢	歳	学年	生年月日	西暦	年	月	日	
住所	〒580- 松原市			連絡先	自宅: 072 () 携帯: ()					
					新規・継続・過去					【受付担当】

切らすにこのままお持ちください

受講者名	■太枠内をご記入ください				お客様控え			
運動	講座番号	(①・②・③・④)	講座名	(曜日)	抽選番号	運動		
文化	講座番号	(①・②)	講座名	(曜日)	抽選番号	文化		

まつばらテラス(輝) 応募用紙

2022年10月期 新規受講生募集!

多様な年齢層が利用していただける、運動プログラムを準備しています!

応募方法・期間

必要事項を記入の上、用紙は切り取らずにまつばらテラス(輝)1階受付までお持ちください。

■応募期間:8月13日(土)~26日(金) 9:00~20:00

応募用紙と引き換えに、『お控え』をお渡しいたします。

選考・当選発表

各講座ごとに、抽選を行います。

■当選発表:9月1日(木)~7日(水)

まつばらテラス(輝)1階受付前に掲示。施設ホームページでも、9:00から『お控え』に記載されている番号でお知らせいたします。

当選後の参加費のお支払い

『お控え』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。

■お支払い期間:9月1日(木)~7日(水)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。

■当選辞退の空き枠は9月9日(金)9:00より先着順で受け付けます。

■当選辞退の空き枠の残数は、9月8日(木)20:30より施設ホームページにて公開させていただきます。

■当選辞退や講座を欠席・退会する場合は必ず事前に連絡をお願いします。

応募・教室申し込みの注意点

■ご応募は松原市民の方に限ります。
■運動・文化プログラムの応募はお一人につき各1講座までです。
■応募用紙の持参は代理でも結構ですが、当選後の申込手続きはご本人、またはご家族に限ります。

■お電話での当選結果の問い合わせはご遠慮ください。
■お支払いいただいた参加費は、返金できませんのでご了承ください。
■他の人への当選権の譲渡はできません。
■対象年齢 子ども向け講座以外、小中学生を除きます(高校生以上)。
■定員に満たない講座は9月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。この日からは複数の講座へ申し込むことができます。
■感染防止対策として、講座内容・時間等を変更する場合がございます。
■コロナ対策により施設が休館となった場合は、休講分をご返金いたします。但し、お客様の都合による欠席の場合、返金は致しかねますのでご容赦願います。

コロナ感染防止対策に伴うお願い

①ご来館前の検温②入館時の手指消毒③マスクの着用
感染拡大により急きよ休館となつた場合は、施設ホームページにてお知らせいたします。



【お問い合わせ先】 営業時間 9:00~21:00

〒580-0044 大阪府松原市田井城3丁目104-2

TEL 072-330-0326 まつばらテラス(輝)

【ホームページ・web検索】 まつばらテラス ミズノ

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7466>



スポーツの“ミズノ”が松原市民のみなさまの“生きがい”をお手伝いします!!

2022年度 受講生募集!

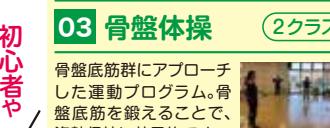
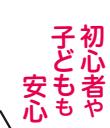


新しい自分を探してみませんか?

まつばらテラス(輝)

運動プログラム

2022年10~12月コース



12回6,000円 (特保サポートプログラムのみ24回12,000円)

*定員に満たない講座は9月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。

7~9月コースの運動プログラムの空き枠分が500円で体験できます。10月期のお申し込み前にいかがですか?

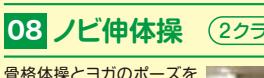


心も体もスッキリ

08 ノビ伸体操 (2クラス)

骨格体操とヨガのポーズを組み合わせることで関節の動きをスムーズにし、ストレッチ効果を引き出します。

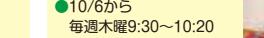
- ①10/3から毎週月曜 9:30~10:20
- ②10/5から毎週水曜 15:10~16:00
- 定員各15名



09 運動不足解消ヨガ

呼吸を整え、無理のないポーズで心身ともにリラックス、続けることで姿勢もよくなります。

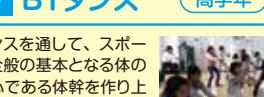
- ①10/6から毎週木曜 9:30~10:20
- 定員20名



17 BTダンス (高学年)

ダンスを通して、スポーツ全般の基本となる体の中心である体幹を作り上げ、踊れる体を作ります。

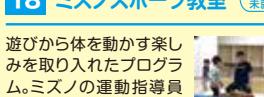
- ①10/7から毎週木曜 17:45~18:45
- 定員15名



18 ミズノスポーツ教室 (4歳~未就学児)

遊びから体を動かす楽しみを取入れたプログラム。ミズノの運動指導員が担当します。対象は就学前(年少~年長)。

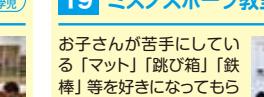
- ①10/4から毎週火曜 16:10~17:10
- 定員15名



19 ミズノスポーツ教室 (小1~小4)

お子さんが苦手にしている「マット」「跳び箱」「鉄棒」等を好きになってもらおう、ミズノの運動指導員が手ほどきします。

- ①10/4から毎週火曜 17:20~18:20
- 定員15名



01 ララサーキット (4クラス)

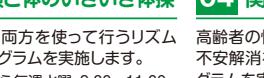
ミズノの高齢者介護予防のプログラムを実施します。

- ①10/4から毎週火曜 9:30~11:00
- ②10/6から毎週木曜 14:00~15:30
- ③10/7から毎週金曜 9:30~11:00
- ④10/1から毎週土曜 10:30~12:00
- 定員各15名

02 頭と体のいきいき体操

頭と体の両方を使って行うリズム体操プログラムを実施します。

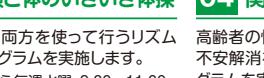
- ①10/5から毎週水曜 9:30~11:00
- 定員15名



04 関節楽々体操

高齢者の悩み事に多い、膝や腰の不安解消を目的とした運動器プログラムを実施します。

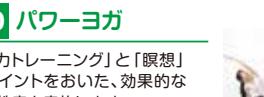
- ①10/5から毎週水曜 11:30~12:30
- 定員15名



10 パワーヨガ

「筋力トレーニング」と「瞑想」にポイントをあいた、効果的なヨガ教室を実施します。

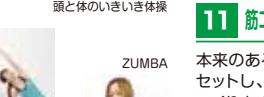
- ①10/4から毎週火曜 19:00~19:50
- 定員15名



11 筋コンディショニング (2クラス)

本来のあるべき骨格の状態にリセットし、しなやかで強体をつくります。

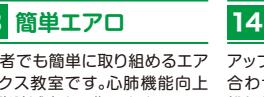
- ①10/4から毎週火曜 20:00~20:50
- ②10/5から毎週水曜 19:00~19:50
- 定員各20名



13 簡単エアロ

初心者でも簡単に取り組めるエアロビクス教室です。心肺機能向上と体脂肪減少を目指します。

- ①10/7から毎週金曜 19:00~19:50
- 定員20名



14 ZUMBA

アップテンポやスローなリズムに合わせてステップを踏み、足腰を鍛えながらリフレッシュしましょう。

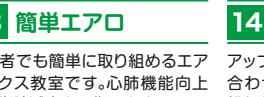
- ①10/3から毎週火曜 11:00~11:50
- 定員20名



15 リラックスヨガ (2クラス)

ゆったりとした動きに加えて、心身のバランスを整えるヨガ教室。リラックス効果が見込めます。

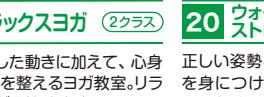
- ①10/7から毎週火曜 20:00~20:50
- ②10/2から毎週火曜 9:10~10:00
- 定員15名 ②20名



20 ウォーク&ストレッチ教室

正しい姿勢、ウォーキングフォームを身につけませんか?たど歩くではなく、正しいフォームを意識することで運動効率をあげましょう!

- ①10/6から毎週木曜 11:00~11:50
- ②10/2から毎週火曜 14:00~14:50
- 定員各15名



8/13
9:00から

申し込み開始!

このチラシの裏面でご応募ください

8/26金まで



*運動プログラムの応募はお一人につき1講座までです。表記価格は税込です。電話でのお申込みはできません。写真はイメージです