



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!!

11/12  
±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

11/25(金)まで

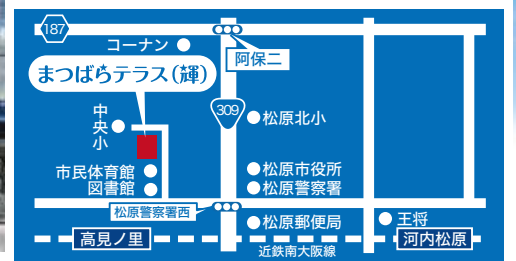
2022年度 受講生募集!

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 2023年1~3月コース

定員に満たない講座は12月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。



## 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。

- ①1/10から毎週火曜 9:30~11:00
- ②1/12から毎週木曜14:00~15:30
- ③1/13から毎週金曜 9:30~11:00
- ④1/7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。

- 1/11から毎週水曜9:30~11:00
- 定員15名

## 03 骨盤体操 (2クラス)

骨盤底筋群にアプローチした運動プログラム。骨盤底筋を鍛えることで、姿勢保持に効果的です。

- ①1/9から毎週月曜14:00~15:00
- ②1/10から毎週火曜11:30~12:30
- 定員各15名

## 04 関節楽々体操

高齢者の悩みに多い、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。

- 1/11から毎週水曜11:30~12:30
- 定員15名

## 05 かんたん体操

頭と体の両方を使って行う運動プログラム。健康な体作りと脳の活性化で若返りを目指します。

- 1/13から毎週金曜11:30~12:30
- 定員15名

## 06 特保サポートプログラム (週2回)

体重や生活習慣病に関心のある方向け。サーキットトレーニングによる体脂肪減少を目的としたプログラムです。

- 1/10から毎週火・金曜14:00~15:30
- 定員15名

## 07 コツ骨体操

チューブを使って骨格筋を鍛え、筋力アップを目指します。

- 1/11から毎週水曜14:00~14:50
- 定員15名

## 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。

- ①1/9から毎週月曜 9:30~10:20
- ②1/11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。

- 1/12から毎週木曜9:30~10:20
- 定員20名

## 10 パワーヨガ

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

- 1/10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、しなやかで強い体をつくれます。

- ①1/10から毎週火曜20:00~20:50
- ②1/11から毎週水曜19:00~19:50
- 定員各20名

## 12 フラダンス (2クラス)

フラのリズムに合わせてグループで楽しく踊るプログラムです。筋力と美容の維持をサポートします。

- ①1/11から毎週水曜20:00~20:50
- ②1/7から毎週土曜 9:10~10:00
- 定員各15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。

- 1/13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。

- 1/9から毎週月曜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。

- ①1/13から毎週金曜20:00~20:50
- ②1/8から毎週日曜 9:10~10:00
- 定員①15名 ②20名

## 16 BTダンス (低学年)

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。

- 1/13から毎週金曜16:30~17:30
- 定員15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。

- 1/13から毎週金曜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り入れたプログラム。ミズノの運動指導員が担当します。対象は就学前の幼児(年少~年長)。

- 1/10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うよう、ミズノの運動指導員が手ほどきします。

- 1/10から毎週火曜17:20~18:20
- 定員15名

## 20 ウォーク&ストレッチ教室

ただ歩くだけではなく、正しい姿勢とウォーキングフォームを身につけて、運動効率をあげましょう。

- 1/7から毎週土曜14:00~15:30
- 定員15名

## 21 体ひきしめ

体の使い方を知らなから大きな動きで筋肉をつけたり、引き締めたり、理想の体を目指しましょう。

- 1/8から毎週日曜14:00~14:50
- 定員15名

## 22 男のフィットネス

有酸素運動を取り入れた運動不足解消の男性専用のプログラムです。

- 1/7から毎週土曜19:00~19:50
- 定員15名

## 23 体幹トレーニング & ストレッチ (NEW)

自重やミズノオリジナルツールを使用してトレーニングを行います。姿勢維持に必要な筋肉を鍛え、ストレッチで柔軟性も向上します。

- 1/12から毎週木曜11:00~11:50
- 定員15名

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12月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。

10~12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。1月期のお申し込み前にいかがですか?



心も体もスッキリ

初心者や子どもも安心

※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