

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(『2023年度まつばらテラス(輝) 新規受講生抽選』)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。

施設控え		
運動 講座 番号	(①・②・③・④)	講座名
文化 講座 番号	(①・②)	講座名
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： ()				
【受付担当】									

----- 切らずにこのままお持ちください -----

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

まつばらテラス(輝) 応募用紙

多様な年齢層が利用していただける、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(日)～26日(土) 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。

■ 定員に満たない講座は9月1日(金)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。

当選発表とお支払い

『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。

■ 当選発表 9月1日(金) 9:00

■ お支払い期間：9月1日(金)～7日(木)

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(土) 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(金) 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)。
- 自然災害や講師都合により、講座内容・時間等を変更する場合がございます。

【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!!

2023年度 受講生募集!

8/13 日 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 ☀まで

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10～12月コース

定員に満たない講座は9月1日(金)以降、随時申し込みを受け付けます。



<h4>01 ララサークット (4クラス)</h4> <p>ミズノの高齢者介護予防のプログラムを実施します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①10/3から毎週火曜 9:30～11:00 ②10/5から毎週木曜 14:00～15:30 ③10/6から毎週金曜 9:30～11:00 ④10/7から毎週土曜 10:30～12:00 <p>●定員各15名</p>	<h4>02 頭と体のいきいき体操 (2クラス)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/4から毎週水曜 9:30～11:00 ●定員15名 	<h4>03 骨盤体操 (2クラス)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●①10/2から毎週月曜 9:30～10:30 ●②10/3から毎週火曜 11:30～12:30 ●定員各15名 	<h4>04 関節楽々体操</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/4から毎週水曜 11:30～12:30 ●定員15名 	<h4>05 かんたん体操</h4> <p>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脳の働きを戻すことを目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/6から毎週金曜 11:30～12:30 ●定員15名
<h4>06 特保サポートプログラム (週2回)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/3から毎週火曜 14:00～15:30 ●定員15名 	<h4>07 コツ骨体操</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/4から毎週水曜 14:00～14:50 ●定員15名 	<h4>08 ノビ伸体操 (1クラス)</h4> <p>骨格体操とヨガのポーズを組み合わせてす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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/4から毎週水曜 15:10～16:00 ●定員15名 	<h4>09 運動不足解消ヨガ (2クラス)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●①10/2から毎週月曜 12:10～13:00 ●②10/5から毎週木曜 9:30～10:20 ●定員各20名 	<h4>10 パワーヨガ</h4> <p>「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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/3から毎週火曜 19:00～19:50 ●定員15名
<h4>11 筋コンディショニング (3クラス)</h4> <p>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りまします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●①10/3から毎週火曜 20:00～20:50 ●②10/4から毎週水曜 19:00～19:50 ●③10/5から毎週木曜 20:00～20:50 ●定員各20名 	<h4>12 フラダンス (2クラス)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●①10/4から毎週水曜 20:00～20:50 ●②10/7から毎週土曜 9:10～10:00 ●定員各15名 	<h4>13 簡単エアロ</h4> <p>初心者でも簡単に取り組めるエアロビクス教室です。心肺機能を向上と体脂肪減少を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/6から毎週金曜 19:00～19:50 ●定員20名 	<h4>14 ZUMBA® (2クラス)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●①10/2から毎週月曜 11:00～11:50 ●②10/4から毎週水曜 12:50～13:40 ●定員各20名 	<h4>15 リラックスヨガ (3クラス)</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●①10/2から毎週月曜 14:00～14:50 ●②10/6から毎週金曜 20:00～20:50 ●③10/1から毎週日曜 9:10～10:00 ●定員①20名 ②15名 ③20名
<h4>16 ウォーク&ストレッチ教室</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/7から毎週土曜 14:00～15:30 ●定員15名 	<h4>17 体ひきしめ</h4> <p>体の使い方をしなが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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/1から毎週日曜 14:00～14:50 ●定員18名 	<h4>18 体幹トレーニング & ストレッチ</h4> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/5から毎週木曜 11:00～11:50 ●定員20名 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>12回 7,200円</h2> <p>特保サポートプログラムのみ 24回 14,400円</p> <p>※定員に満たない講座は9月1日(金)以降、随時申し込みを受け付けます。</p> </div>	
<h4>19 BTダンス (キッズクラス 小学生)</h4> <p>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、跳れる体を作ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/6から毎週金曜 16:45～17:45 ●定員15名 	<h4>20 BTダンス (ジュニアクラス 小学生)</h4> <p>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、跳れる体を作ります。*キッズクラス経験者</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/6から毎週金曜 17:50～18:50 ●定員20名 	<h4>21 ミズノスポーツ教室 (4歳～未就学児)</h4> <p>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)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/3から毎週火曜 16:10～17:10 ●定員15名 	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>22 ミズノスポーツ教室 (小1～小4)</h2> <p>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えるよう、ミズノの運動指導員が手助けします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/3から毎週火曜 17:20～18:20 ●定員15名 </div>	

※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



心も体もスツキリ!

初心者や子どもも安心