

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 番号	(①・②・③・④)	講座名	( 曜日)	新・継・過	抽選番号	運動
文化 番号	(①・②)	講座名	( 曜日)	新・継・過	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： ( )		

【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 番号	(①・②・③・④)	講座名	( 曜日)	抽選番号	運動	
文化 番号	(①・②)	講座名	( 曜日)	抽選番号	文化	

## MIZUNO 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！

2023年4月期 新規受講生募集！

### 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：2月10日(金)～23日(木・祝) 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3月1日(水)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：3月1日(水)9:00

■お支払い期間：3月1日(水)～7日(火)

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3月9日(木)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、3月8日(水)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)。
- 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
- 上記についてご協力をお願いします。感染拡大により急ぎ休館となった場合は、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！！

2/10  
金 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

2/23 まで

2023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4～6月コース

定員に満たない講座は3月1日(水)以降、随時申し込みを受け付けます。



### 01 ラララサーキット (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。

- ①4/4から毎週火曜 9:30～11:00
- ②4/6から毎週木曜14:00～15:30
- ③4/7から毎週金曜 9:30～11:00
- ④4/1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。

- 4/5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。

- ①4/3から毎週月曜14:00～15:00
- ②4/4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プログラムを実施します。

- 4/5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。

- 4/7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。

- 4/4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。

- 4/5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によって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。

- ①4/3から毎週月曜 9:30～10:20
- ②4/5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。

- 4/6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。

- 4/4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 (3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。

- ①4/4から毎週火曜20:00～20:50
- ②4/5から毎週水曜19:00～19:50
- ③4/6から毎週木曜20:00～20:50
- 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。

- ①4/5から毎週水曜20:00～20:50
- ②4/1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。

- 4/7から毎週金曜19:00～19:50
- 定員20名

### 14 ZUMBA

アップテンポやローナ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。

- 4/3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。

- ①4/7から毎週金曜20:00～20:50
- ②4/2から毎週日曜 9:10～10:00
- 定員①15名 ②20名

### 16 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。

- 4/1から毎週土曜14:00～15:30
- 定員15名

### 17 体ひきしめ

体の使い方を知らず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。

- 4/2から毎週日曜14:00～14:50
- 定員15名

### 18 体幹トレーニング & ストレッチ

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。

- 4/6から毎週木曜11:00～11:50
- 定員15名

### 19 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。

- 4/7から毎週金曜16:30～17:30
- 定員15名

### 20 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。

- 4/7から毎週金曜17:45～18:45
- 定員15名

### 21 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)。

- 4/4から毎週火曜16:10～17:10
- 定員15名

### 22 ミズノスポーツ教室 (小学生)

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。

- 4/4から毎週火曜17:20～18:20
- 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3月1日(水)以降、随時申し込みを受け付けます。

1～3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。4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・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。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