



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!!

5/13  
±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

5/26 金まで

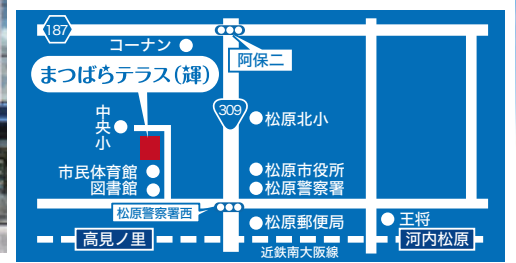
2023年度 受講生募集!

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7~9月コース

定員に満たない講座は6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。

- ①7/4から毎週火曜 9:30~11:00
- ②7/6から毎週木曜 14:00~15:30
- ③7/7から毎週金曜 9:30~11:00
- ④7/1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。

- 7/5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。

- ①7/3から毎週月曜 14:00~15:00
- ②7/4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器プログラムを実施します。

- 7/5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。

- 7/7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。

- 7/4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。

- 7/5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。

- ①7/3から毎週月曜 9:30~10:20
- ②7/5から毎週水曜 15:10~16:00
- 定員各15名

## 09 運動不足解消ヨガ (2クラス)

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。

- ①7/3から毎週月曜 12:10~13:00
- ②7/5から毎週水曜 9:30~10:20
- 定員各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。

- 7/4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、しなやかに強い体をつくれます。

- ①7/4から毎週火曜 20:00~20:50
- ②7/5から毎週水曜 19:00~19:50
- ③7/6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ブ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。

- ①7/5から毎週水曜 20:00~20:50
- ②7/1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。

- 7/7から毎週金曜 19:00~19:50
- 定員20名

## 14 ZUMBA® (2クラス)

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。

- ①7/3から毎週月曜 11:00~11:50
- ②7/5から毎週水曜 12:50~13:40
- 定員各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。

- ①7/7から毎週金曜 20:00~20:50
- ②7/2から毎週日曜 9:10~10:00
- 定員①15名 ②20名

## 16 有酸素&ストレッチ教室 (7~9月コース限定)

簡単な有酸素運動とストレッチをして、正しい姿勢と歩き方習得をめざした体づくりをします。

- 7/1から毎週土曜 14:00~14:50
- 定員15名

## 17 体ひきしめ

体の使い方を知ら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。

- 7/2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。

- 7/6から毎週木曜 11:00~11:50
- 定員20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6月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。

4~6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。7月期のお申し込み前にいかがですか?

## 19 BTダンス (キッズクラス 小学生)

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。

- 7/7から毎週金曜 16:45~17:45
- 定員15名

## 20 BTダンス (ジュニアクラス 小学生)

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。※キッズクラス経験者

- 7/7から毎週金曜 17:50~18:50
- 定員20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)。

- 7/4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えるよう、ミズノの運動指導員が手ほどきします。

- 7/4から毎週火曜 17:20~18:20
- 定員15名



※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