



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!!

受講生募集!

11/13  
月9:00から

申し込み開始!

応募用紙でご応募ください

11/26日まで

新しい自分を探してみませんか?

# まつばらテラス(禪)

運動プログラム 2024年1~3月コース

10~12月コースの運動プログラム  
の空き枠分が600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?



定員に満たない講座は12月1日(金)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。



- ①1/9から毎週 9:30~11:00
  - ②1/11から毎週 14:00~15:30
  - ③1/12から毎週 9:30~11:00
  - ④1/6から毎週 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。



- 1/10から毎週 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。



- ①1/8から毎週 9:30~10:30
  - ②1/9から毎週 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。



- 1/10から毎週 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。



- 1/12から毎週 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。



- 1/9から毎週 14:00~15:30
- 定員15名

## 07 コツ骨体操

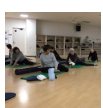
チューブを使って骨格筋を  
鍛え、筋力アップを目指し  
ます。



- 1/10から毎週 14:00~14:50
- 定員15名

## 08 ノビ伸体操

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。



- 1/10から毎週 15:10~16:00
- 定員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。



- ①1/8から毎週 12:10~13:00
  - ②1/11から毎週 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。



- 1/9から毎週 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  
い体をつくり  
ます。



- ①1/9から毎週 20:00~20:50
  - ②1/10から毎週 19:00~19:50
  - ③1/11から毎週 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。



- ①1/10から毎週 20:00~20:50
  - ②1/6から毎週 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  
エアロピ  
クス教室  
です。心  
肺機能向  
上と体脂  
肪減少を  
目指し  
ます。



- 1/12から毎週 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。



- ①1/8から毎週 11:00~11:50
  - ②1/10から毎週 12:50~13:40
- 定員各20名

## 15 リラックスヨガ

3クラス

ゆったり  
とした動  
きに心身  
を整え、  
心身のバ  
ランスを  
整える  
ヨガ教室。  
リラックス  
効果が目  
に見えま  
す。



- ①1/8から毎週 14:00~14:50
  - ②1/12から毎週 20:00~20:50
  - ③1/7から毎週 9:10~10:00
- 定員各20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。



- 1/6から毎週 14:00~15:30
- 定員15名

## 17 体ひきしめ

体の使い  
方を知り  
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。



- 1/7から毎週 14:00~14:50
- 定員18名

## 18 体幹トレーニング &ストレッチ

自重やミ  
ズノリジ  
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  
柔軟性を  
向上しま  
す。



- 1/11から毎週 11:00~11:50
- 定員20名

## 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、踊る  
体を作  
ります。



- 1/12から毎週 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、踊る  
体を作  
ります。  
※キッズ  
クラス経  
験者



- 1/12から毎週 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。



- 1/9から毎週 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。



- 1/9から毎週 17:20~18:20
- 定員15名

**12回  
7,200円**  
特保サポートプログラムのみ  
24回14,400円

※定員に満たない講座  
は12月1日(金)以降、  
随時申し込みを受け  
付けます。



公式LINE追加で  
無料クーポン発行!!

※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。