

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は「2026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	(曜日)	新・継・過	抽選番号	運動
文化	講座番号	(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-				連絡先	自宅： 072 ()				
	松原市				携帯：	()				
【受付担当】										

----- 切らずにこのままお持ちください -----

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



まつばらテラス(輝) 応募用紙

2026年10月期 新規受講生募集！

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(木)～26日(水) 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(火)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。(但し、ララサーキット・ライト、
筋コンディショニング、ZUMBA®を除く)

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(火) 8:30よりHPで公開 8:50より1階で掲示

■ お支払い期間：9月1日(火)～7日(月) 9:00～20:00

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(水) 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(火) 20:30より施設HPにて公開いたします。

■ 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。

■ 教室参加にあたり、「介助が必要でない方」「医師等から運動を禁止されていない方」を対象としています。

■ 運動・文化プログラムの応募はお一人につき1講座までです。各講座の写真はイメージです。

■ 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の返金については、規約に準ずるものとします。お客様の都合による欠席の振替はできません。ご了承ください。

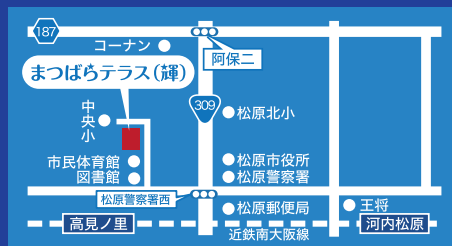
■ 他の人への当選権の譲渡はできません。

■ 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。

■ 講座内での写真 / ビデオ撮影、録音などに関してはお断りいたします。

○お問い合わせ先



まつばらテラス(輝)

〒580-0044
大阪府松原市田井城3丁目104-2

TEL 072-330-0326 営業時間 9:00～21:00

まつばらテラス ミズノ 検索

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7466>



HP



LINE
公式LINE追加で
無料クーポン発行!!



Instagram



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！

新しい自分を探してみませんか？

まつばらテラス(輝) 2026年10～12月コース

運動プログラム

※定員に満たない講座は9月1日(火)以降、随時申し込みを受け付けます。
※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。

01 ララサーキット・ライト (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。

- ①10/6から毎週水9:30～11:00
- ②10/7から毎週水14:00～15:30
- ③10/2から毎週金9:30～11:00
- ④10/3から毎週土10:30～12:00
- 定員各17名



02 元気わくわく体操

いろいろなツールを使って体を動かし、元氣もわきだす心もわくわく!!

- 10/7から毎週水9:30～10:30
- 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。

- ①10/5から毎週月14:00～15:00
- ②10/6から毎週水11:30～12:30
- 定員各15名



04 健康体操

健康な体作りのため筋力、有酸素運動、ストレッチなど様々な運動を行います。

- 10/7から毎週水11:00～12:00
- 定員15名



05 かんたん体操

運動を初めて行う方も安心！簡単な動きの全身運動を行います。

- 10/2から毎週金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。

- 10/2から毎週水・金14:00～15:30
- 定員16名



07 フランス式アロマヨガ

アロマの香りにより自己治癒力を高め、心身の緊張をほくしていくヨガ教室です。

- 10/4から毎週日10:10～11:00
- 定員20名



08 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。リラクゼーション効果が見込めます。

- ①10/2から毎週金20:00～20:50
- ②10/4から毎週日9:10～10:00
- 定員各20名



09 運動不足解消ヨガ (3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良くなります。

- ①10/5から毎週月11:50～12:40
- ②10/1から毎週水9:30～10:20
- ③10/3から毎週土15:10～16:00
- ①月、②土各22名
- ③土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。

- 10/6から毎週水19:00～19:50
- 定員17名



11 初心者ピラティス

基本的な呼吸方法やエクササイズを習得し、姿勢の維持・改善を目指します。



- 10/1から毎週木19:00～19:50
- 定員20名

12 背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え、腰痛や膝痛、肩こりなどの不調の改善を目指します。



- 10/1から毎週木15:10～16:00
- 定員20名

13 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。

- ①10/6から毎週水20:00～20:50
- ②10/7から毎週木19:00～19:50
- ③10/1から毎週木20:00～20:50
- 定員各20名



14 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。

- ①10/7から毎週水20:00～20:50
- ②10/3から毎週土9:10～10:00
- ①水15名、②土17名



15 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。

- 10/2から毎週金19:00～19:50
- 定員20名



16 はじめてのダンスエアロ

エアロビクスにダンス要素を取り入れ、音楽に合わせて楽しむクラスです。



- 10/1から毎週木14:00～14:50
- 定員20名

17 ZUMBA® (4クラス)

アップテンポ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。

- ①10/5から毎週月10:40～11:30
- ②10/5から毎週月19:00～19:50
- ③10/7から毎週水12:50～13:40
- ④10/3から毎週土14:00～14:50
- 定員各22名



18 はつらつ体操 (2クラス)

足腰や体幹の筋力強化、様々な有酸素運動の動きによって脳の活性化を図り、日々の健康維持を目指しましょう。

- ①10/5から毎週月9:30～10:20
- ②10/1から毎週木10:40～11:30
- 定員各24名



19 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することで強い筋肉をつき、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。

- 10/1から毎週木12:50～13:40
- 定員20名



20 パワーアップエクササイズ (NEW)

バランスよく全身トレーニングをして、しなやかで強い筋肉をつき、疲れにくい体・代謝アップを目指しましょう！※講師2名が交代で実施いたします。

- 10/4から毎週日15:10～16:00
- 定員20名



21 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。



- 10/2から毎週金16:45～17:45
- 定員15名

22 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



- 10/2から毎週金17:50～18:50
- 定員20名

23 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。



- 10/6から毎週水16:10～17:10
- 定員15名

24 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。



- 10/6から毎週水17:20～18:20
- 定員15名

8/13
※9:00から
申し込み開始！
応募用紙でご応募ください
8/26(水)まで

7～9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。10月期のお申し込み前にいかがですか？



12回
6,000円

特保サポートプログラム
のみ
24回12,000円