

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「2024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
文化	講座番号	(①・②)	講座名	( 曜日)	新・継・過	抽選番号
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 -----

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

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！

2024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(土)～23日(金・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(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：3月1日(金) 9:00

■ お支払い期間：3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3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、3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。

■ 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。

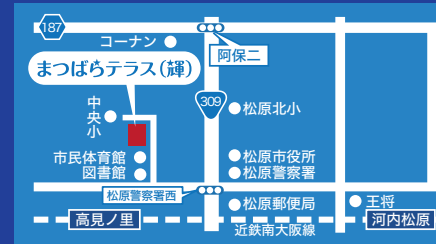
■ お支払いいただいた参加費は、返金できませんのでご了承ください。

■ 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



## 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

ホームページ・web検索

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



まつばらテラス ミズノ



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) 2024年4～6月コース

## 運動プログラム

定員に満たない講座は3月1日(金)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。

2/10  
9:00から

申し込み開始！  
応募用紙でご応募ください  
2/23(金・祝)まで

### 01 ララサーキット (4クラス)

ミズノの高齢者介護予防プログラムを実施します。

- ①4/2から毎週火曜9:30～11:00
- ②4/4から毎週木曜14:00～15:30
- ③4/5から毎週金曜9:30～11:00
- ④4/6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。

- 4/3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。

- ①4/1から毎週月曜 14:00～15:00
- ②4/2から毎週火曜11:30～12:30
- 定員各15名

### 04 関節楽々体操

高齢者の悩心事に多い、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。

- 4/3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。

- 4/5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。

- 4/2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。

- 4/3から毎週水曜14:00～14:50
- 定員15名

### 08 はつらつ体操 (NEW)

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。

- 4/1から毎週月曜9:30～10:20
- 定員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。

- ①4/1から毎週月曜11:50～12:40
- ②4/4から毎週木曜9:30～10:20
- ③4/6から毎週土曜 15:10～16:00
- 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。

- 4/2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ります。

- ①4/2から毎週火曜20:00～20:50
- ②4/3から毎週水曜19:00～19:50
- ③4/4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。

- ①4/3から毎週水曜20:00～20:50
- ②4/6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。

- 4/5から毎週金曜19:00～19:50
- 定員20名

### 14 ZUMBA® (3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。

- ①4/1から毎週月曜10:40～11:30
- ②4/3から毎週水曜12:50～13:40
- ③4/6から毎週土曜14:00～14:50
- 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。

- ①4/5から毎週金曜20:00～20:50
- ②4/7から毎週日曜9:10～10:00
- 定員各20名

### 16 体ひきしめ

体の使い方をしながら大きな動きで筋肉をつけたら、引き締めたり、理想の体を目指しましょう。

- 4/7から毎週日曜14:00～14:50
- 定員18名

### 17 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た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。

- 4/4から毎週木曜11:00～11:50
- 定員20名

### 18 音楽健康体操 (NEW)

運動と音楽療法を組み合わせた体操で認知機能向上や介護予防を目指します。

- 4/7から毎週日曜10:10～11:00
- 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。

- 4/5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、踊る体を作ります。※キッズクラス経験者

- 4/5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)

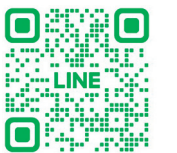
遊びから体を動かす楽しみを取り入れたプログラム。ミズノの運動指導員が担当します。

- 4/2から毎週火曜16:10～17:10
- 定員15名

### 22 ミズノスポーツ教室 (11～14)

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。

- 4/2から毎週火曜17:20～18:20
- 定員15名



公式LINE追加で  
無料クーポン発行!!

1～3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。4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