

**2020年 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 2020年1~3月コース

**11/13**  
水 9:00~

**申し込み開始!**

このチラシの応募用紙でご応募ください

定員に満たない講座は12月2日(月)以降、随時申し込みを受け付けます。

## 01 ラララサーキット(火)

ミズノの健康グッズを使った高齢者介護予防プログラムを実施します。

- 毎週火曜9:00~11:00
- 12回6,000円
- 定員15名



## 02 ラララサーキット(金)

ミズノの健康グッズを使った高齢者介護予防プログラムを実施します。

- 毎週金曜9:00~11:00
- 12回6,000円
- 定員15名



## 03 ラララサーキット(土)

ミズノの健康グッズを使った高齢者介護予防プログラムを実施します。

- 毎週土曜10:15~12:15
- 12回6,000円
- 定員15名



## 04 認知症予防教室(脳活性プログラム)

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。

- 毎週水曜9:00~11:00
- 12回6,000円
- 定員15名



## 05 骨盤体操

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。

- 毎週火曜11:30~12:30
- 12回6,000円
- 定員15名



## 06 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。

- 毎週水曜11:30~12:30
- 12回6,000円
- 定員15名



## 07 ゆる体操

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。

- 毎週金曜11:30~12:30
- 12回6,000円
- 定員15名



## 08 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。

- 毎週火・金曜14:00~15:30
- 24回12,000円
- 定員15名



## 09 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。

- 毎週水曜14:00~14:50
- 12回6,000円
- 定員15名



## 10 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。

- 毎週水曜15:00~15:50
- 12回6,000円
- 定員15名



## 11 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。

- 毎週火曜19:00~19:50
- 12回6,000円
- 定員15名



## 12 筋コンディショニング(火)

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。

- 毎週火曜20:00~20:50
- 12回6,000円
- 定員20名



## 13 筋コンディショニング(水)

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。

- 毎週水曜19:00~19:50
- 12回6,000円
- 定員20名



## 14 フラダンス(水)

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。

- 毎週水曜20:00~20:50
- 12回6,000円
- 定員15名



## 15 フラダンス(土)

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。

- 毎週土曜9:00~9:50
- 12回6,000円
- 定員15名



## 16 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。

- 毎週金曜19:00~19:50
- 12回6,000円
- 定員20名



## 17 リラックスヨガ(金)

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。

- 毎週金曜20:00~20:50
- 12回6,000円
- 定員15名



## 18 リラックスヨガ(日)

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。

- 毎週日曜9:00~9:50
- 12回6,000円
- 定員20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、踊れる体をつくります。

- 毎週金曜16:30~17:30
- 12回6,000円
- 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、踊れる体をつくります。

- 毎週金曜17:45~18:45
- 12回6,000円
- 定員15名



## 21 スポーツ塾

(年少)

ミズノの運動指導員による「マット」「跳び箱」「鉄棒」等の苦手を克服するための教室です。

- 毎週日曜10:15~11:00
- 12回6,000円
- 定員15名



## 22 スポーツ塾

(年中長)

ミズノの運動指導員による「マット」「跳び箱」「鉄棒」等の苦手を克服するための教室です。

- 毎週日曜11:15~12:00
- 12回6,000円
- 定員15名



## 23 ノルディックウォーク

ノルディックポールを使った歩き方を学びます。姿勢が良くなり、腕の運びが大きくなる、全身運動プログラムです。

- 毎週土曜14:00~15:30
- 12回6,000円
- 定員15名



## 24 筋こん体操

体の使い方を知り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。

- 毎週日曜14:00~15:00
- 12回6,000円
- 定員15名

