



スポーツの“ミズノ”が松原市の委託を受けて市民のみなさまのお手伝いをします!!

11/12  
木 9:00から

申し込み開始!

このチラシの応募用紙でご応募ください

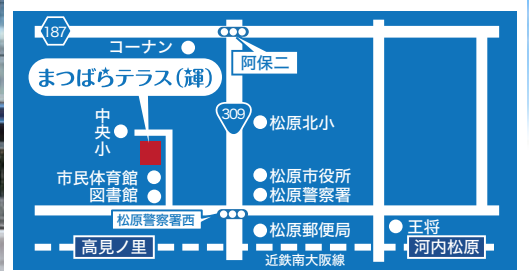
11/25 水まで

2021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 2021年 1~3月コース

定員に満たない講座は12月1日(火)以降、随時申し込みを受け付けます。



### 01 ララサーキット(火)

ミズノの高齢者介護予防のプログラムを実施します。



- 隔週火曜9:00~11:00
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 02 ララサーキット(金)

ミズノの高齢者介護予防のプログラムを実施します。



- 隔週金曜9:00~11:00
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 03 ララサーキット(土)

ミズノの高齢者介護予防のプログラムを実施します。



- 隔週土曜10:15~12:15
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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
- 1回500円×12回
- 定員10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。



- 隔週火曜11:30~12:30
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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。



- 隔週水曜11:30~12:30
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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
- 1回500円×12回
- 定員10名

### 08 特保サポートプログラム

(火・金お選び頂けます)

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。



- 毎週火曜又は金曜14:00~15:30
- 1回500円×12回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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。



- 隔週水曜14:00~14:50
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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。



- 隔週水曜15:00~15:50
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 11 パワーヨガ

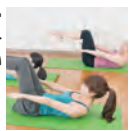
「筋力トレーニング」と「瞑想」にポイントをおいた、効果的なヨガ教室を実施します。



- 隔週火曜19:00~19:50
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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、しなやかに強い体をつくります。



- 隔週火曜20:00~20:50
- 1回500円×6回
- 定員20名(10名×2クラス)

### 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、しなやかに強い体をつくります。



- 隔週水曜19:00~19:50
- 1回500円×6回
- 定員20名(10名×2クラス)

### 14 フラダンス(水)

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。



- 隔週水曜20:00~20:50
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 15 フラダンス(土)

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。



- 隔週土曜9:00~9:50
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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。



- 隔週金曜19:00~19:50
- 1回500円×6回
- 定員20名(10名×2クラス)

### 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。



- 隔週金曜20:00~20:50
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 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。



- 隔週日曜9:00~9:50
- 1回500円×6回
- 定員20名(10名×2クラス)

### 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、踊れる体を作ります。



- 毎週金曜16:30~17:30
- 1回500円×12回
- 定員10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、踊れる体を作ります。



- 毎週金曜17:45~18:45
- 1回500円×12回
- 定員10名

### 21 キッズランド (年少)

遊びから体を動かす楽しみを取り入れたプログラムです。



- 毎週日曜10:15~11:00
- 1回500円×12回
- 定員10名

### 22 スポーツ塾 (年中長)

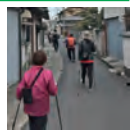
ミズノの運動指導員による「マット」「跳び箱」「鉄棒」等の苦手を克服するための教室です。



- 隔週日曜11:15~12:00
- 1回500円×6回
- 定員16名(8名×2クラス)

### 23 初心者のためのノルディックウォーキング

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
- 1回500円×12回
- 定員10名

### 24 体ひきしめ

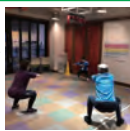
体の使い方をしながら大きな動きで筋肉をつけたり、引き締めたり、理想の体を目指しましょう。



- 毎週日曜14:00~14:50
- 1回500円×12回
- 定員10名

### 25 男のフィットネス

有酸素運動を取り入れた運動不足解消の男性専科のプログラムです。



- 毎週日曜15:00~15:50
- 1回500円×12回
- 定員10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。電話でのお申し込みはできません。写真はイメージです