

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『2022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)	抽選番号 運動
文化	講座番号		講座名	(曜日)	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- 松原市					連絡先	自宅: 072 () 携帯: ()				
							新規・継続・過去	【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、運動プログラムを準備しています！

2022年10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:8月13日(土)~26日(金) 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。

選考・当選発表

各講座ごとに、抽選を行います。

■当選発表:9月1日(木)~7日(水)

まつばらテラス(輝)1階受付前に掲示。施設ホームページでも、9:00から『お控え』に記載されている番号でお知らせいたします。

当選後の参加費のお支払い

『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。

■お支払い期間:9月1日(木)~7日(水)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(金)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(木)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いたします。

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。
- 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)。
- 定員に満たない講座は9月1日(木)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。
- 感染防止対策として、講座内容・時間等を変更する場合がございます。
- コロナ対策により施設が休館となった場合は、休講分をご返金いたします。但し、お客様の都合による欠席の場合、返金は致しかねますのでご容赦願います。

コロナ感染防止対策に伴うお願い

- ①ご来館前の検温②入館時の手指消毒③マスクの着用
- 感染拡大により急ぎよ休館となった場合は、施設ホームページにてお知らせいたします。



【お問い合わせ先】 営業時間 9:00~21:00
〒580-0044 大阪府松原市田井城3丁目104-2
TEL 072-330-0326 まつばらテラス(輝)
【ホームページ・web検索】 まつばらテラス ミズノ
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7466



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！！

2022年度 受講生募集！

新しい自分を探してみませんか？

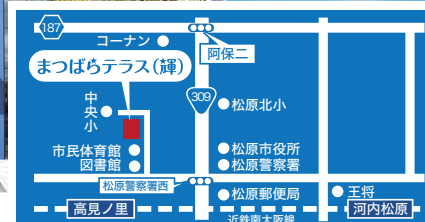
まつばらテラス(輝)

8/13
±9:00から

申し込み開始！

このチラシの裏面でご応募ください

8/26(金)まで



運動プログラム

2022年10~12月コース

12回6,000円 (特保サポートプログラムのみ24回12,000円)

※定員に満たない講座は9月1日(木)以降、随時申し込みを受け付けます。

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？



心も体も
スッキリ



子どもも
安心



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。

- ①10/3から毎週月曜14:00~15:00
- ②10/4から毎週火曜11:30~12:30
- 定員各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。

- 10/5から毎週水曜14:00~14:50
- 定員15名



08 ノビ伸体操 (2クラス)

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。

- ①10/3から毎週月曜 9:30~10:20
- ②10/5から毎週水曜15:10~16:00
- 定員各15名



09 運動不足解消ヨガ

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。

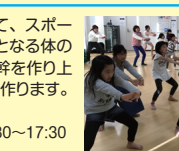
- 10/6から毎週木曜9:30~10:20
- 定員20名



16 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、跳れる体を作ります。

- 10/7から毎週金曜16:30~17:30
- 定員15名



17 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、跳れる体を作ります。

- 10/7から毎週金曜17:45~18:45
- 定員15名



18 ミズノスポーツ教室 (4歳~小学生)

遊びから体を動かす楽しさ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。対象は就学児前(年少~年長)。

- 10/4から毎週火曜16:10~17:10
- 定員15名



19 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。

- 10/4から毎週火曜17:20~18:20
- 定員15名



22 男のフィットネス New

有酸素運動を取り入れた運動不足解消の男性専用のプログラムです。

- 10/1から毎週土曜19:00~19:50
- 定員15名



01 ラララサーキット (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。

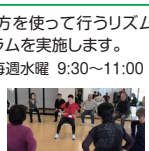
- ①10/4から毎週火曜 9:30~11:00
- ②10/6から毎週木曜14:00~15:30
- ③10/7から毎週金曜 9:30~11:00
- ④10/1から毎週土曜10:30~12:00
- 定員各15名



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。

- 10/5から毎週水曜 9:30~11:00
- 定員15名



頭と体のいきいき体操

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。

- 10/4から毎週火曜19:00~19:50
- 定員15名



パワーヨガ



ZUMBA

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。

- 10/7から毎週金曜19:00~19:50
- 定員20名

14 ZUMBA

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。

- 10/3から毎週月曜11:00~11:50
- 定員20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。

- 10/5から毎週水曜11:30~12:30
- 定員15名



関節楽々体操

11 筋コンディショニング (2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します。

- ①10/4から毎週火曜20:00~20:50
- ②10/5から毎週水曜19:00~19:50
- 定員各20名



筋コンディショニング

05 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。

- 10/7から毎週金曜11:30~12:30
- 定員15名



ウォーク&ストレッチ教室

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。

- 10/4から毎週火・金曜14:00~15:30
- 定員15名



フラダンス

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。

- ①10/5から毎週水曜20:00~20:50
- ②10/1から毎週土曜 9:10~10:00
- 定員各15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。

- ①10/7から毎週金曜20:00~20:50
- ②10/2から毎週日曜 9:10~10:00
- 定員①15名 ②20名



ウォーク&ストレッチ教室

20 ウォーク&ストレッチ教室 New

正しい姿勢、ウォーキングフォームを身につけませんか？ただ歩くのではなく、正しいフォームを意識することで運動効率をあげましょう！

- 10/1から毎週土曜14:00~15:30
- 定員15名

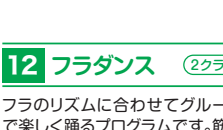


ウォーク&ストレッチ教室

21 体ひきしめ New

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。

- ①10/6から毎週木曜11:00~11:50
- ②10/2から毎週日曜14:00~14:50
- 定員各15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。電話でのお申込みはできません。写真はイメージです