

MUSO mail
Vol.1

July , 2023

M
MUSO

Atsubetsu Grow Up Labo (ジム)

Atsubetsu Athlete Academy (陸上クラブ)

Atsubetsu Beauty Labo (運動教室)

MUSO (ムソウ)

011-375-1500

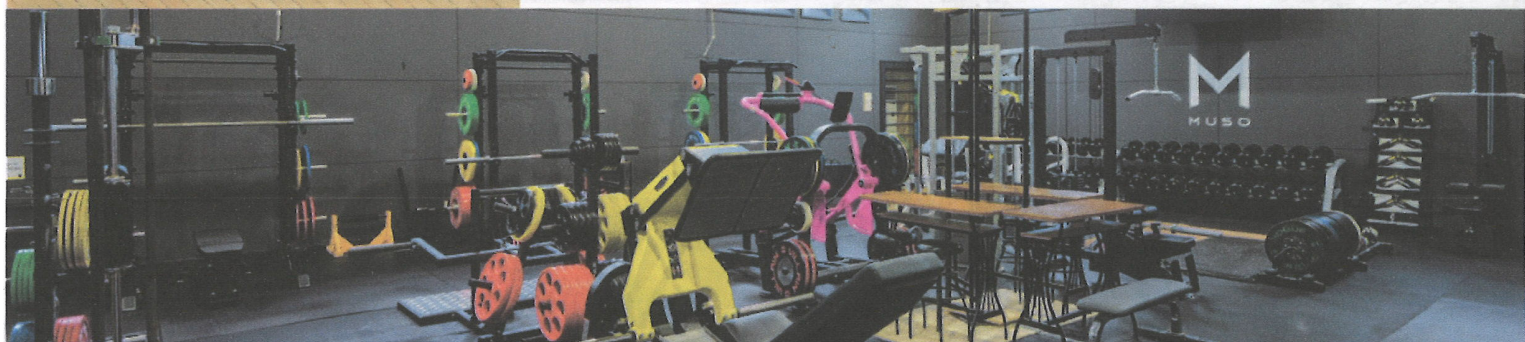
Topics

- ・フリーウェイト特化のジムが厚別にオープン！
- ・運動教室 in カミニシヴィレッジ紹介！
- ・陸上クラブ、教室のご案内！
- ・ベースボール体験イベントのご案内！

M
MUSO

厚別公園の指定管理者変更に伴い、トレーニングルームが旧上野幌児童会館に新しく開設し、フリーウェイトに特化したジムへ生まれ変わりました。開放的かつ落ち着いた空間となっております。

皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



【料金】

無制限プラン(月額)	一般	: 6,000円
	高校生・高齢者	: 5,000円
月5回プラン	一般	: 4,000円
	高校生・高齢者	: 3,000円
※ 当月中のみ 次月への繰り越し不可		
ビジタープラン(1回)	一般	: 1,200円
	高校生・高齢者	: 900円

※ 無制限プラン、月5回プラン
年会費 別途 3,000円



MUSO GYM
ムソウジム
無料会員登録を行い
お越しください。



M U S O - s c h e d u l e -

- 営業時間 → 9:00 ~ 22:00
- スタッフアワー → 9:00 ~ 17:00
- 休館日 → 不定休
※休館日は都度、お知らせいたします。



M U S O & カミニシヴィレッジ - Access -

■ 駐車場

MUSO

ジム利用者 . . . 14台

Atsubetsu Beauty Labo

運動教室受講者 . . . 40台

■ 自家用車

札幌南インターチェンジ ~ 3分

地下鉄東西線大谷地駅 ~ 4分

■ バス (北海道中央バス/JR北海道バス)

- ・ [大谷地駅] 乗車 ~ 5分
[雇用促進住宅入口] 下車徒歩3分
- ・ [新さっぽろ駅] 乗車 ~ 8分
[雇用促進住宅入口] 下車徒歩3分



- MUSO mail 発行・問い合わせ -

TEL: 011-375-1500

住所: 札幌市厚別区上野幌1条2丁目6-10(旧上野幌児童会館)

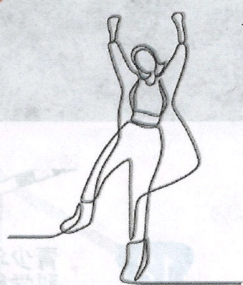
運営: 公益財団法人札幌市公園緑化協会



Atsubetsu Beauty Labo

運動教室

厚別公園競技場の運動教室を
カミニシヴィレッジで移転開催。
どなたでも無理のない楽しく運動
できる、カリキュラムがたくさんあ
ります。下記 New教室ご案内！



◆ズンバ・骨盤コンディショニング

Coach…野田美香/月曜日 11:30~12:45

骨盤が歪むと新陳代謝の低下やむくみが生じます。音楽に合わせて
身体を動かした後、骨盤体操を行い歪みの改善を目指しましょう！

◆整うyoga

Coach…上田未央 /水曜日 13:00~14:15

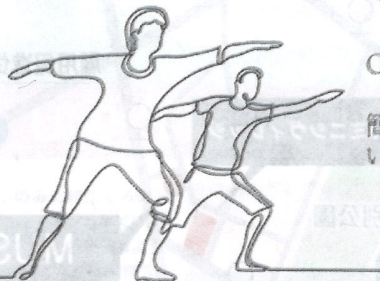
身体の中で一番大きな関節である「骨盤」の歪みは心身のさまざまな
不調を引き起こします。骨盤を中心にヨガのポーズ、筋膜リリース、
筋調整など色々な要素を取り入れ整うクラスです。



◆バランスコーディネーション

Coach…斉藤千鶴子/金曜日 9:15~10:30

簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ、本来持って
いる身体の機能を高めることを目的として行います。



◆ボディメンテナンス

Coach…遠藤美枝 /金曜日 13:00~14:15

ご自身の体重を利用した筋トレと関節可動域を確保するためのスト
レッチを行います。正しく運動する事で身体の正しい
動かし方を知り、一生自分で動ける身体づくりを目指します。

運動教室に関して(体験、入会)のお問い合わせは、
下記お電話でお受けいたします。

お問い合わせ先 TEL 011-375-1500

※スタッフ対応時間9:00~17:00までとなっております。

運動教室のお知らせ

曜日	時間	教室名	講師	内容
月	13:00~ 14:15	爽快！骨盤改善教室！	野田 美香	骨盤の位置を整えながら身体を引き締め、代謝アップ・腰痛や身体のコリを解消します。筋肉を正しく使い姿勢改善、爽快な身体を目指しましょう！
	13:30~ 14:45	カラダすっきりストレッチ	山本 里佐	5年前と比べて食べる量は変わらないのに体重が増えていますか？ コロナ禍での自粛生活により運動不足の方、お腹周りが気になる方、ウォーキングで程よい汗をかき、ゆっくりストレッチを行い太りにくい丈夫なカラダを目指しましょう！初心者の方でも大丈夫ですよ。
火	9:15~ 10:30	ヒーリングヨガ	石川 朝也	肩こりや腰痛など、日常生活で起こりやすい症状を緩和・改善することを目的に指導を行います。痛みの無い日常生活を送れるように身体を整えます。
	11:00~ 12:15	伸び伸びスッキリ！！ヨガ	石川 朝也	普段から、なかなか伸びない背中、腰などを、色々なアプローチから伸び感を実感して頂き、ヨガのポーズを織り混ぜていきます。どなたでも参加できます。
木	9:15~ 10:30	じんわり効きヨガ	石川 朝也	無理のない動きから、ヨガのポーズを使って身体の可動域を広げていきます。初心者の方も、年齢層も関係なく楽しんでいただけるレッスンを目指します。
	11:00~ 12:15	姿勢らくらくヨガ	石川 朝也	日常生活で歪んだバランスを整え、より美しい姿勢を作ります。ヨガを通して姿勢に関わる筋肉に刺激を与え、姿勢改善を目指します。
	13:00~ 14:15	アンチエイジングトレーニング	廣瀬 武啓	「身体を鍛えたいけれど、一人ではなかなか続けられない」 「年齢とともに身体の衰え、たるみを感じる」 「専門のトレーナーの指導で効率的に筋肉をつけたい」 そんなあなたにピッタリの筋トレ・体幹トレーニング教室です！ Youtube「TAKE運動チャンネル」でもおなじみの廣瀬先生と一緒に身体をボディメイクしませんか？

【新規・一般申込の受付】

【お支払について】

申込期間：開講月の前月21日～定員になり次第 現金払い → 最初の教室開講日にMUSOにてお支払い

【休会・退会について】

クレジット決済 → 毎月20日に引き落とし

前月15日までに連絡をしてください。

運動教室 体験や入会希望の方はご連絡ください。

MUSO Tel 011-375-1500

スタッフ対応時間 9:00～17:00