



【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
・ビジタープラン	一般	1,200円
	高校生・高齢者	900円
・パーソナルトレーナー専用プラン		10,000円

※ 無制限プラン、月5回プラン、
パーソナルトレーナー専用プラン
【年会費 別途 3,000円】
また、プランの変更、休会、退会希望の場合は、
前の月の15日までにお申し込みます!!!

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

- ・平岡公園【テニススクール, 夏休みにぎわいフェスタ】
- ・MUSO施設【卓球, 有酸素ルームについて】
- ・運動教室ご案内【8月スケジュール】
- ・AAA (厚別アスリートアカデミー) 【受講者募集】

M
MUSO

～MUSOにて8月より卓球開始予定～
利用料金等の詳細は別途ご案内いたします。

皆さまのお越しを心よりお待ちしております。



【9月からMUSOに有酸素ルームができる予定】
今回マシンの一部を写真で公開いたします。
有酸素ルームの出来あがりをお待ちください！



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 mall 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)

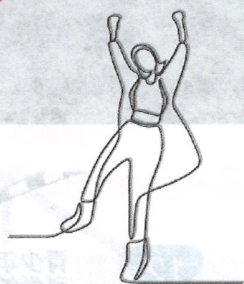
運営 : 公益財団法人札幌市公園緑化協会



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。始まったばかりの教室と
8月スケジュールのご案内！



◆ズンバ・骨盤コンディショニング

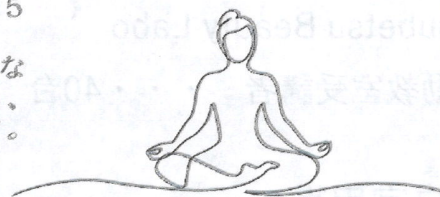
Coach…野田美香 / 月曜日 11:30~12:45

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

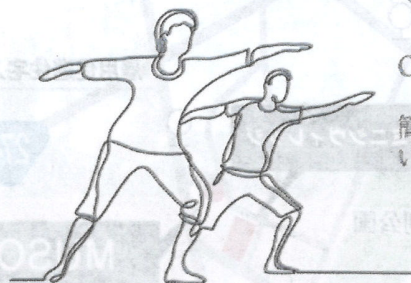
身体の中で一番大きな関節である「骨盤」の歪みは心身のさまざまな
不調を引き起こします。骨盤を中心にヨガのポーズ、筋膜リリース、
筋調整など色々な要素を取り入れ整うクラスです。



◆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 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

曜日	時間	部屋	教室名	講師	開講日				受講料	状況
月	9:30~ 10:45	B	ゆらぎピラティス	太田 麻美	7日	14日	21日	28日	3,840円	空きあり
	11:30~ 12:45	A	NEW ズンバ・骨盤コンディショニング	野田 美香	7日	14日	21日	28日	3,840円	空きあり
	13:00~ 14:15	B	爽快！骨盤改善教室！	野田 美香	7日	14日	21日	28日	3,840円	空きあり
	13:30~ 14:45	A	カラダすっきりストレッチ	山本 豊佐	7日	14日	21日	28日	3,840円	空きあり
火	9:15~ 10:30	B	ヒーリングヨガ	石川 朝也	8日	15日	22日	29日	3,840円	空きあり
	9:30~ 10:45	A	ウォーキング&バランス体操	坂口 博彰	8日	15日	22日	29日	3,840円	空きあり
	11:00~ 12:15	B	伸び伸びスッカリ！！ヨガ	石川 朝也	8日	15日	22日	29日	3,840円	空きあり
	11:15~ 12:30	A	いきいき健康体操	坂口 博彰	8日	15日	22日	29日	3,840円	空きあり
水	9:30~ 10:45	B	ゆらぎピラティス（水）①	太田 麻美	9日	16日	23日	30日	3,840円	空きあり
	10:15~ 11:30	A	ボールメソッド×ヨガ	氏平 三夏	9日	16日	23日	30日	3,840円	空きあり
	11:15~ 12:30	B	ゆらぎピラティス（水）②	太田 麻美	9日	16日	23日	30日	3,840円	空きあり
	13:00~ 14:15	B	NEW 整うyoga	上田 希典	9日	16日	23日	30日	3,840円	空きあり
	13:30~ 14:45	A	フィットネス&ヨガケア	遠藤 美枝	9日			30日	1,920円	空きあり

8月運動教室スケジュール

木	9:15~ 10:30	A	ソフトエアロビクス	林 不二夫	10日	17日	24日	31日	3,840円	空きあり
	9:15~ 10:30	B	じんわり動きヨガ	石川 朝也	10日	17日	24日	31日	3,840円	空きあり
	11:00~ 12:15	A	ズンバ・骨盤コンディショニング	野田 美香	10日	17日	24日	31日	3,840円	空きあり
	11:00~ 12:15	B	姿勢らくらくヨガ	石川 朝也	10日	17日	24日	31日	3,840円	空きあり
	13:00~ 14:15	A	アンチエイジングトレーニング	黄城 美香	10日	17日	24日	31日	3,840円	空きあり
金	9:15~ 10:30	A	NEW バランスコーディネーション	斉藤 千鶴子		18日	25日		1,920円	空きあり
	9:30~ 10:45	B	ストレッチ&エッセンスヨーガ①	山本 豊佐		18日	25日		1,920円	空きあり
	11:00~ 12:00	A	いきいきエアロ&ストレッチ	黄城 美香		18日	25日		1,920円	空きあり
	11:15~ 12:30	B	ストレッチ&エッセンスヨーガ②	山本 豊佐		18日	25日		1,920円	空きあり
	13:00~ 14:15	B	NEW ボディメンテナンス	遠藤 美枝		18日			960円	空きあり
	13:15~ 14:30	A	シニアのための代謝アップ体操	宮川 まとみ		18日	25日		1,920円	空きあり

AAA（厚別アスリートアカデミー）

新規受講者大歓迎！！

U-9（小学1～3年生）

- ・陸上のみではなく、基礎体力づくりや運動能力向上を目的とした、内容を行っています。
- ・楽しみながら活動を行うことで、体を動かすことへ苦手意識を感じさせないように活動を行っています

一緒にみんなで楽しく活動しましょう！！

月会費 7,000 円税込 + 年会費 3,000 円税込

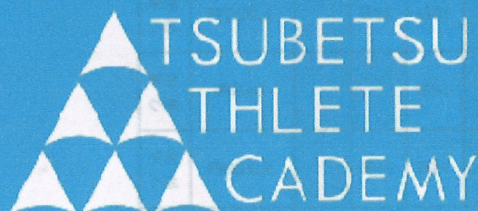


U-15（中学1～3年生）

- ・主に体づくりや、体力・筋力トレーニングなど、本格的競技練習を主に活動しています。
- ・活動を通して、競技能力・筋力の向上、社会に必要とされるスキルを身に付け、今後、必要とされるアスリートを目指します。

**みんなで高めあい
目標達成めざしましょう！**

月会費 15,000 円税込 + 年会費 5,000 円税込



次回の MUSO だよりにて、

U-12 の紹介をします!!!