

6/2 (金)
スタート!
無料体験会



ラララフィット
LaLaLaFit

足腰元気トレーニング教室



膝・腰・歩行・バランスの
4つのテーマに分けて実施!



運動が苦手な方も
簡単に始められます!



脳と体両方をしっかりと鍛えて年齢に負けない健康づくりを目指す

LaLaLa Fitとは?

「LaLaLa Fit」は自分の体重を使って筋肉や関節など体を動かすことに関係する部分全てを鍛える運動プログラム。
ミズノの機能性ツールを使うことでバランス感覚を鍛え、普段使っていない筋肉の活性化をめざします。
しっかりと運動をされたい方におススメです。
トレーナーのフォローのもと、3つの要素を個人のレベルに応じて行うため、自分のペースで脳と体を鍛えることができます。



ミズノ
オリジナルツール

自重による
筋力トレーニング

デュアルタスク
トレーニング

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。
教室中に写真撮影を行う場合がございます。ご了承ください。

♪ 受講生募集中! ♪

- 場所 ■ 電光石火みよしパーク文化活動室
- 日時 ■ 金曜日 10:30~11:30
- 受講料 ■ 月謝: 3,200円
1回: 900円
- 対象 ■ 概ね60歳以上の方
- 定員 ■ 10名程度
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・タオル
室内用シューズ・飲み物



電光石火みよしパーク

TEL: 0824-66-3366

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週水曜日
(水曜日が祝日の場合は翌日)
年末年始 (12/29~1/3)