

## ラララフィット健康プログラムの特徴



事前の話し合い  
事後の振り返り



運動機能向上に  
特化したプログラム



自重による  
筋力トレーニング



ミズノ  
オリジナルツール



個別性に対応  
できるスタッフ

### ラララフィットで使用するオリジナルツール

Yura Yura Cushion

ゆらゆらクッション

座ったままで体幹トレーニング。



PuShutto Cushion

プシュットクッション

骨盤まわりの筋肉をほくして鍛えます。



1回の  
運動の  
流れ



レッスン前体調チェック



ストレッチ



個別プログラム実施

途中  
休憩



クールダウン



レッスン後体調チェック

## 2023年度 ラララフィット-足腰元気トレーニング- 6月～9月スケジュール

◎お休みの際は事前にご連絡下さい。◎都合により、日程を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

開催月	曜日	開催日				
6月	金	無料 体験会 2日	9日	16日	23日	30日
7月	金	7日	14日	21日	28日	
8月	金	4日	11日	18日	25日	
9月	金	1日	8日	22日	29日	

### <受付について>

- ・体験希望の方は、お電話にて事前予約をお願い致します。
- ・料金のお支払いは、毎月の初回時に3,200円(税込)、1回参加の方は参加日ごとに900円(税込)をカルチャーセンター事務所にお支払い下さい。

### <その他注意事項など>

- ・参加費の返金は致しかねますので予めご了承下さい。
- ・体調には十分ご留意下さい。体調が優れない場合は無理をしないようお願い致します。