

MIZUNO
FITNESS
SCHOOL



LaLaLa
Circuit Lite

ラララサーキット・ライト

ラララサーキットライトとは？

自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動のサーキットフィットネス!!リズム体操を同時に行いデュアルタスク運動で脳の活性化も目指します。運動を楽しく

気軽に行いたい方向けのミス/オリジナルプログラムです。



ご予約は6月19日(水)12:00~施設受付又はお電話にて開始!!

場 所: えみくる ARIDA2F スタジオ

開催日: ①7月3日(水)、②7月10日(水)

時 間: ①,②13:30~14:00 (各30分間)

料 金: ~~¥500(税込)~~⇒スタートアップ価格**無料!!** +施設利用料

定 員: 各15名

対 象: どなたでも!!※初回講習受講者

持ち物: 動きやすい服装 ※プログラムはくつ下で行います。

講 師: 濱口 ミズノラララサーキットライト指導員

※イベント風景を撮影させて頂き今後の広告や SNS 配信で使用させて頂きますのであらかじめご了承ください。



えみくるARIDA
TEL : 0737-22-3250
〒649-0306
和歌山県有田市初島町浜1650-1

●営業時間 火~土曜/9:00~21:00
日曜・祝日/9:00~18:00

●休館日 月曜日
※月曜祝日の場合は、
翌日休館日