

MIZUNO
FITNESS
SCHOOL



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ノ

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