



Lalala Circuit Lite

ラララサーキット・ライト

ミズノ高齢者健康運動プログラム

椅子に座って行う健康体操

身体への負荷を考慮した優しい有酸素運動

仲間と楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう

気軽な気持ちで運動
楽しく前向きな日々を
送りたいあなたへ!



場所 磐田温水プール 3階 いこいの広間

日時 木曜 午前10時~午前11時

受講料 510円/1回

対象 50歳以上

定員 15名

持ち物 動きやすい服装・シューズ
飲み物



「最近、足腰が弱ってきたかな…」
「いつまでも元気に暮らしたい!」
「筋トレは自信ない…」と思われる方も
ご安心下さい!
ご一緒にさわやかな汗を流して
健康生活を送りましょう!



講師 田邊 江里子

磐田温水プール 0538-33-8855