

介護予防教室 シニア健康運動

ミズノオリジナルLaLaLaFit

初心者大歓迎

高齢者運動不足解消、介護予防とし運動機能低下
身体的機能低下など、体力に自信のない方
運動が苦手な方でも気軽に始められます！！

身体機能・生活の質の向上
生活機能改善
を目的とした教室



レベルアップができる3か月1クール**教室**

日時： 第3期10月 4日～
12月 27日(全13回)

■毎週：金曜日

■時間 10:00～10:45

■参加費：**600円**＋施設利用料

***サブスク会員参加可！！(事前申込)月額制度サブスク会員制度あり**

一般5,500円／高齢・障がい・中学生3,300円

月額会費のみ！受講ができるシステム！お得！

教室以外の時も、

猿楽トレーニングジム、代官山スポーツプラザ、ひがし健康プラザ
3施設も使いたい放題！

他の曜日、時間、使いたい施設の利用料が0円！

■対象：概ね60歳以上 ■持ち物：動きやすい服装

申込問い合わせ：猿楽トレーニングジム

03-3461-3447

(猿楽小学校に隣接しています)

URL: <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-3>

