

介護予防教室

シニア健康運動

第4期

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！！



12月13日～募集開始 !!

お申込み期間が短くなっています。ご注意ください。

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4期 1月9日～3月27日

■毎週：金曜日

■時間 10:00～10:45

■参加費：**600円** + 施設利用料(全12回 7,200円)

***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>



ミズノスポーツ ラララフィット LaLaLaFit

ミズノだからできる3つのコンセプト
できる！楽しむ！つづく！



「できる」
MIZUNO
QUALITY



「楽しむ」「つづく」



「できる」運動を熟知したトレーナー講師による個別性重視の
「できる」プログラム

「楽しむ」ミズノ機能性グッズの活用による運動サポートで
「楽しむ」プログラム

「つづく」自己実現の達成による行動変容で
「つづく」プログラム

1回の
運動の
流れ

個人で
体調チェック
血圧・体重
など

ストレッチ

椅子やボール
さまざま
ミズノオリジナル
グッズ
を使った

クールダウ
ン
ストレッチ

個人で
体調チェック
血圧・体重
など