

楽しい秋の ラララサーキット

9/21(月)
10:00~11:00

脳と体両方をしっかり鍛えて年齢に負けない
健康づくりを目指しましょう！！
体力のある方もない方も一緒に楽しめます！



お知らせ

- プログラム** 500円
参加費 →サブスク：無料
※無料公開日のため、
施設使用料無料
- 持ち物** 室内シューズ、動ける
服装、飲み物、タオル
- 定員** 15名（先着順）
- 申込方法** 事前申し込み
お電話、ジム受付にて
お申込みください。
※定員になり次第、
締め切らせていただきます。
- 開催場所** 猿楽トレーニングジム
スタジオ

ラララサーキットとは・・・

音楽に合わせて椅子に座りながら、
筋力トレーニングと有酸素運動を
行います！
ディアルタスク運動（2つのことを同時
に行う）で脳の活性化も目指します！

講師紹介

三森うらら
（ミズノスポーツサービス）
・音楽を聴くのが好き
・高校～大学までチア経験



お問い合わせ

猿楽トレーニングジム

☎ 03-3461-3447

〒150-0033

渋谷区猿楽町12-35

