

# 60歳からの簡単運動プログラム! ~LaLaLa Fit~

「できる」  
「楽しむ」  
「つづく」



## 脳と体両方をしっかりと鍛えて年齢に負けない健康づくりを目指す

### LaLaLa Fitとは?

「LaLaLa Fit」は自分の体重を使って筋肉や関節など体を動かすことに関する部分全てを鍛える運動プログラム。  
ミズノの機能性ツールを使うことでバランス感覚を鍛え、普段使っていない筋肉の活性化をめざします。  
しっかりと運動をされたい方におススメです。  
トレーナーのフォローのもと、3つの要素を個人のレベルに応じて行うため、自分のペースで脳と体を鍛えることができます。



※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

### ♪ 受講生募集中! ♪

**場所** 水海道総合体育館/副競技場  
石下総合体育館/メインアリーナ

**日時** 2023年4月~2024年3月 10:30~11:30  
毎週火曜日:水海道 毎週金曜日:石下  
6回 1クール 3,500円

**受講料** 1回参加 880円  
※税込・傷害保険料含む

**対象** 60歳以上の男女

**定員** 20名

**持ち物** 動きやすい服装・飲み物  
室内シューズ・タオル



水海道総合体育館 TEL: 0297-27-1211  
常総市坂手町3552番地

石下総合体育館 TEL: 0297-43-8311  
常総市鴻野山1670番地

●営業時間 平日/8:30~22:00  
土日祝/8:30~22:00

●休館日 毎週月曜日・年末年始  
月曜日が祝日の場合、  
翌平日が休館日

## ラララフィット健康プログラムの特徴

- 事前の話し合い 事後の振り返り
- 運動機能向上に 特化したプログラム
- 自重による 筋力トレーニング
- ミズノ オリジナルツール
- 個別性に対応 できるスタッフ

### ラララフィットで使用するオリジナルツール

Yura Yura Cushion  
ゆらゆらクッション  
座ったままで体幹トレーニング。



Pushutto Cushion  
プッシュットクッション  
骨盤まわりの筋肉をほくほくして前えます。



1回の 運動の 流れ



### 《教室スケジュール 水海道》

期	日程	料金	テーマ
第1期	4/4・11・18・25・5/2・9	¥3,500	歩行
第2期	5/23・30・6/6・13・20・27	¥3,500	膝
第3期	7/4・11・25・8/1・8・22	¥3,500	腰
第4期	8/29・9/5・12・26・10/3・17	¥3,500	バランス
第5期	10/24・11/7・14・21・28・12/5	¥3,500	歩行
第6期	12/12・19・26・1/16・23・30	¥3,500	膝
第7期	2/6・20・27・3/5・12・19	¥3,500	腰

### 《教室スケジュール 石下》

期	日程	料金	テーマ
第1期	4/7・14・21・28・5/12・19	¥3,500	歩行
第2期	6/2・9・23・30・7/14・21	¥3,500	膝
第3期	7/28・8/4・18・25・9/1・8	¥3,500	腰
第4期	9/15・10/6・20・11/10・17・24	¥3,500	バランス
第5期	12/1・8・15・22・1/12・19	¥3,500	歩行
第6期	2/2・9・16・3/1・8・15	¥3,500	膝

＜受付について＞  
料金のお支払いは、初回時に3,500円（税込）  
1回参加の方は、参加日ごとに880円（税込）  
を各体育館窓口にお支払い下さい

＜服装について＞  
運動しやすい服装・室内シューズ  
お飲み物・タオル

＜その他注意事項など＞  
体調には十分ご留意下さい。  
体調の悪い時は無理をしないで下さい  
教室中に具合が悪くなった場合は、  
我慢せず、講師にお知らせ下さい  
受講料の返金は原則として致しません。  
予めご承知ください