



60才から始める健康プログラム  
**ラララフィット**  
**LaLaLaFit**



## 新規受講生募集

**場 所** 石下総合体育館 / メインアリーナ

**日 時** 金曜日 10:30~11:30

**受講料** 3,300円 / 1回参加880円  
 ※税込・傷害保険料含む

**対 象** 60歳以上の方

- 定員 20名
- 持ち物  
動きやすい服装・シューズ・飲み物

※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。



**石下総合体育館**  
**TEL : 0297-43-8311**

〒300-2746 茨城県常総市鴻野山1670番地  
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 8:30~22:00

●休館日 月曜日・年末年始  
 ※月曜日が祝日の場合は、翌平日が休館となります

## 《教室スケジュール》

期	日程	料金	テーマ
第1期	4/3・4/10・4/17・4/24・5/1・5/8	¥3,300	膝
第2期	5/15・5/22・5/29・6/5・6/19・7/3	¥3,300	腰
第3期	7/10・7/17・7/31・8/7・8/21・8/28	¥3,300	歩行
第4期	9/4・9/11・9/25・10/16・10/23・10/30	¥3,300	バランス
第5期	11/6・11/13・11/20・11/27・12/4・12/11	¥3,300	膝
第6期	12/18・12/25・1/15・1/22・1/29・2/5	¥3,300	腰
第7期	2/19・2/26・3/5・3/12・3/19・3/26	¥3,300	歩行

### <受付について>

料金のお支払いは、初回時に3,000円(税抜)を体育館窓口にてお支払いください  
1回参加の方は、参加日ごとに800円(税抜)をお支払いください

### <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ください。体調の悪い時は無理をしないでください。  
教室中に具合が悪くなった場合は、我慢をせず講師にお知らせください。  
受講料の返金は原則として致しませんので予めご承知ください。

### <お問合せ・お申込み>

石下総合体育館 TEL：0297-43-8311