

ふなスポ  
フェス

できる!楽しむ!つづく!

ラララフィット  
LaLaLaFit

「できる」  
MIZUNO  
QUALITY  
「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係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、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、あらかじめご了承ください。

ご参加お待ちしております!

- 場所 ■ 船橋市運動公園 体育館
- 日時 ■ 10月14日(月/祝) 14:00~15:00
- 受講料 ■ 無料
- 申込み ■ 電話予約 047-438-4461 9月19日(木)~当日まで (定員に達していない場合は当日受付可)
- 対象 ■ 概ね50歳以上の方
- 定員 ■ 20名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物 タオル・内履き



船橋市運動公園

TEL : 047-438-4461

〒273-0866 船橋市夏見台6-4-1

●営業時間 9:00~21:00 運動公園HP

●休館日 年末年始 (12/29~1/3)

