



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

## ★LaLaLa Fit とは？

- 「できる」「楽しむ」「つづく」を追求し  
**「運動器」に特化した**  
ミズノ高齢者健康運動プログラム
- ミズノが開発した機能性ツール**を使用した  
オリジナル運動プログラム



## 5月12日 無料体験実施！

場 所 清水町体育館 会議室

日 時 火曜日 9:30~10:30 1クール全10回

受講料 5,500円（全10回）※税込・傷害保険料含む  
※当日空きがあれば1回550円で参加も出来ます！

対 象 50歳以上の方

## 講師紹介



都丸 亜季

ミズノスポーツサービス(株) 所属  
健康運動指導士

●定 員 20名

●持ち物：動きやすい服装・飲み物  
タオル・室内シューズ

☆椅子、チューブ、自重の筋力トレーニングと  
音楽に合わせた有酸素運動行ないます。

※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。



清水町体育館

TEL : 055-971-0160

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭287-1

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588>

●営業時間 8:30~21:30

●休館日 每月第3日曜日・年末年始  
(12月29日~1月3日)

## ミズノ ラララフィット～健康体操～

**4月**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
						31

**5月**

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

**6月**

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
						31

**7月**

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		
						31

**合計** 29

**8月**

日	月	火	水	木	金	土
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**9月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**10月**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**11月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**12月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**1月**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

**2月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**3月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。 1期 2期 3期 無料体験

### <申し込みについて>

- ・申し込みは受付窓口までお越しください。事前予約制です。  
先着順になります。空きがあれば当日参加可能です。

### <お支払いについて>

- ・お支払いはお申込みの際に窓口にてお支払いください。  
空きがあれば当日参加も出来ます。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

### <服装について>

- ・運動しやすいものを着用し、室内シューズをご用意ください。  
タオル、飲み物(ふた付のもの)をご用意ください。

### <教室について>

- 1期：6月～7月 2期：9月～12月 3期：1月～3月  
1期全8回になります。日程は上記カレンダーをご確認ください。

### <その他注意事項など>

- ・天候により休講になる場合がございます。休講かどうかの判断が難しい場合には、清水町体育館までお問い合わせください。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。  
貴重品は持ち込まないようお願いします。  
盗難があった場合、当館は一切責任を負いません。
- ・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。  
また、血圧が高い場合は運動をお断りする場合がございます。ご了承ください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。